

食中毒予防の3原則「つけない・ふやさない・やっつける」

細菌による食中毒は、私たちの身近なところで発生しています。細菌は目に見えないため、知らないうちに食品へ付着したり増えたりすることがあります。だからこそ、ポイントを押さえて予防することが大切です。食中毒予防の3原則である「つけない」「ふやさない」「やっつける」について紹介します。

○「つけない」・・・手洗い

細菌を「つけない」の基本は、手洗いです。食事の前、料理の前、トイレの後、帰宅後、ペットを触った後など、手洗いを習慣にしましょう。また、手洗いをしたとしても、その後に触れた食材等から細菌等が付着する可能性もありますので、おにぎり等を作る時はラップや調理用手袋を使用しましょう。



○「ふやさない」・・・保存温度と時間

・細菌は時間とともに増殖します。生食するものや調理した料理は暖かい部屋に長時間放置せず、なるべく早く食べ、食べ切れないものは早めに冷蔵庫で保存しましょう。



・お弁当は、熱いまま詰めると蒸気で弁当箱内に水分が増え、傷みの原因になります。冷ましてから詰めましょう。

○「やっつける」・・・加熱

・細菌を「やっつける」のには、加熱が有効です。調理法や食材によって加熱時間は異なりますが、加熱後に中心まで火が通っているかを確認しましょう。



3 原則の中でも大切な「つけない」

お弁当が原因となった、黄色ブドウ球菌による大規模な食中毒事例もあります。作業者の手洗いが不十分等の理由で食品が汚染されたそうです。黄色ブドウ球菌は手指の切り傷や健康な人の鼻、動物の皮膚など、身近に存在する菌です。黄色ブドウ球菌の特徴として、菌自体は加熱すれば死滅するのに、菌が生きているときに作った「毒素」は加熱しても壊れず残ったままになります。このため、「やっつける」対策だけでは防ぎにくい食中毒菌です。

この例のようなことがあるため、食中毒予防ではそもそも「つけない」ことが最も重要なポイントです。

出典：東海コープ商品検査センターウェブサイト おいしくって安全なお話 より

URL：<https://www2.tcoop.or.jp/kensa/cate01/index.html>

東海コープはコープぎふ・コープあいち・コープみえの3つの生協による事業連合です。