

手洗いで食中毒を予防しよう

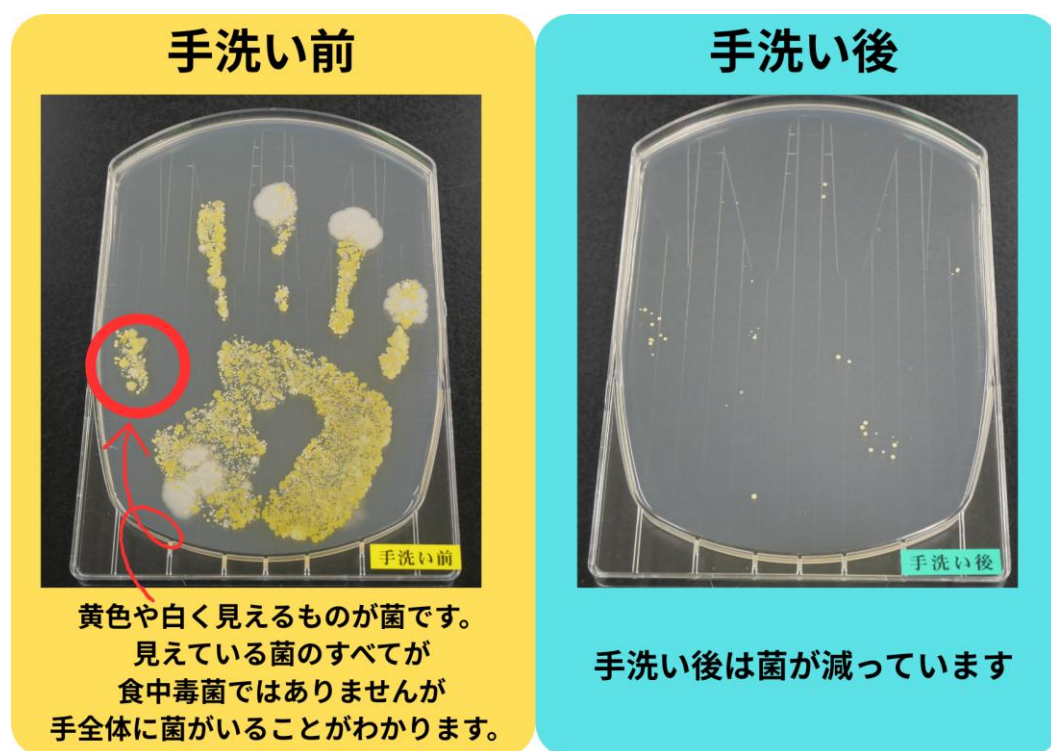
食中毒予防の基本は原因となる細菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。手洗い実験を紹介しながら食中毒菌を「つけない」ための手洗いのポイントをお伝えします。

○手洗いは食中毒の予防になる？

私たちの身の回りには様々な菌がいます。その中で暮らす私たちの手には目に見えない細菌やウイルスが当たり前に付着していて、中には食中毒の原因となる菌もいます。食中毒菌がついた手で料理や食事をすると、食べ物にも菌が付着し、食中毒の原因となります。食べ物に食中毒菌を「つけない」ために、手を洗うことが大切です。

手洗いの効果を実験してみました！

東海コープ商品検査センターで、手を洗う前と洗った後の手の細菌を調べてみました。



手を洗うことで手に付着した菌が減り、食中毒予防につながります。

※効果的に手洗いするのは意外と難しい？

洗剤を使って手洗いをして、洗い方によっては菌が十分に減らないことがあります。食中毒予防のためには、正しい手順で手洗いすることが大切です。

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。

手洗い前



手全体に菌がいることが分かります。

手洗い後



手洗い後でも菌が残っています。

○正しい手洗いを実践しよう！

食中毒を予防するためには洗い残しがないようにしたいですね。

次のポイントを意識して手洗いを実践してみてください。

- ・せっけんやハンドソープを使い、しっかり泡立てましょう。
- ・指の間や指の先、親指の付け根などは特に洗い残しが多い部分です。意識してしっかり洗いましょう。
- ・手洗いの時間は 30 秒かけてしっかり洗いましょう！
- ・しっかりすすぎ、清潔なハンカチやペーパータオルなどで拭きましょう。

○手洗いをさらにステップアップ！手洗いの効果をより高めるために

・2 度洗い

手を 2 回洗うことも有効です。「60 秒間手を洗って 15 秒すすぐ」よりも、

「10 秒間手を洗って 15 秒すすぐ」を 2 回繰り返すほうが有効だというデータもあります。

・アルコール消毒

手洗い後水気をよくふき取り、アルコール消毒することでより効果があります。しかし、アルコールも万能ではなくノロウイルスにはアルコール消毒の効果が十分ではありません。アルコールだけに頼るのではなく、手洗いもしっかりしましょう。

<手洗いの手順はこちらの記事を参考にしてみてください>



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。