

手洗いは食中毒予防の最前線!

これからの気温が高くなる時期は食中毒が心配な季節です。食中毒は家庭でも発生しており、見た目や味やニオイでは判断が付きません。

食中毒予防には菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つの原則が大切です。

今回は3原則の中でも最も大切な「菌をつけない」行動のひとつ、正しい手洗いについてお伝えします。

どうして手洗いが必要なの?

特別に汚れたものを触っていないなくても、私たちの手には常に多くの細菌やウイルスが付着しています。その手で料理をしたり食事をしたりすると、食品に細菌・ウイルスがついてしまいます。

その中で食中毒の原因になるものは一部ですが、見た目では区別できないので手を洗って汚れとともに洗い流すのが一番分かりやすい食中毒対策です。

こんな時にも手を洗っていますか?

生の肉や魚を触った後、トイレやおむつ交換の後、咳やくしゃみをした後、鼻をかんだ後、動物と触れ合った後、外から帰った時、ごみを処理した後も注意が必要です。

正しい手洗いって?

手を十分濡らしたあと石けんを使い、最後に流水ですっきりとすすいで水気をふき取ることが大切です。

とくに見落としやすい部分が「指の間」「指先」「親指の付け根」「手首」など。凹凸があり汚れや菌が残りやすいので意識して洗いましょう。



👉 手洗い補足情報

- ・2度洗い(「石けんでもみ洗い→流水ですすぐ」を2回繰り返す)すると、より効果が高まります。
- ・手を洗って水をよく拭き取った後、アルコール消毒するとより効果的です(手が濡れたままだとあまり効果がありません)。
- ・指輪やアクセサリーは外して洗いましょう。

正しい手洗いを習慣にして、安心して食事を楽しみたいですね。

2026年
4月5週
(17号)

東海コープからの

おいしくって、安全なおはなし

東海コープホームページに「おいしくって、安全なおはなし」のバックナンバーがあります。

