

朝礼用原稿 8月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」をお知らせします。今回は、「食中毒」についてです。

毎年8月1日から8月31日までは「食品衛生月間」で、夏場は細菌の増殖が活発になるため、国が食品を取り扱う事業者と消費者に対し、食中毒の予防について情報提供等を行っています。近年増えている食中毒は、「カンピロバクター」という鶏や牛などの家畜の腸にいる細菌や、主に牛の腸にいるO-157やO-111といった「腸管出血性大腸菌」によるもので、死亡例があり、問題になっています。

食中毒予防は、「付けない」「増やさない」「やっつける」の3原則を守ることがポイントです。具体的な方法としては、

1. 食材を買うときは・・・

- ①消費期限を確認する
- ②肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は、最後に買う
- ③肉や魚などは、汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる
- ④寄り道をしないで、すぐに帰る

2. 家庭での保存は・・・

- ①帰ったら、生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する
- ②肉や魚は汁が漏れないように、包んで保存する
- ③冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ

3. 下準備では・・・

- ①調理の前に、石けんで丁寧に手を洗う
- ②野菜などの食材を、流水できれいに洗う
- ③生肉や魚は、生で食べるものから離す

- ④生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- ⑤生肉や魚を切ったまな板や包丁は、必ず洗って熱湯消毒する
- ⑥ふきんやタオルは清潔な物に交換。台所は清潔に保つ

4. 調理では・・・

- ①肉や魚は十分に加熱。中心部の温度が 75℃で 1 分間が目安
(例えば、ハンバーグなら、串で刺した時に肉汁が透明になっていて、中の赤身がなくなった状態になれば OK)

5. 食事の時は・・・

- ①食べる前に石けんで手を洗う
- ②清潔な食器を使う
- ③作った料理は、長時間、室温に放置しない

6. 残った食品

- ①作業前に手を洗う
- ②清潔な容器に保存
- ③保存して時間が経ちすぎたものは、思い切って捨てる
- ④温め直すときは、十分に加熱

夏は、高原でバーベキューや屋外のビアガーデンで焼き肉など、楽しいイベントが多い季節です。楽しい思い出が悲しい思い出にならないように、食中毒対策を万全にしましょう！