



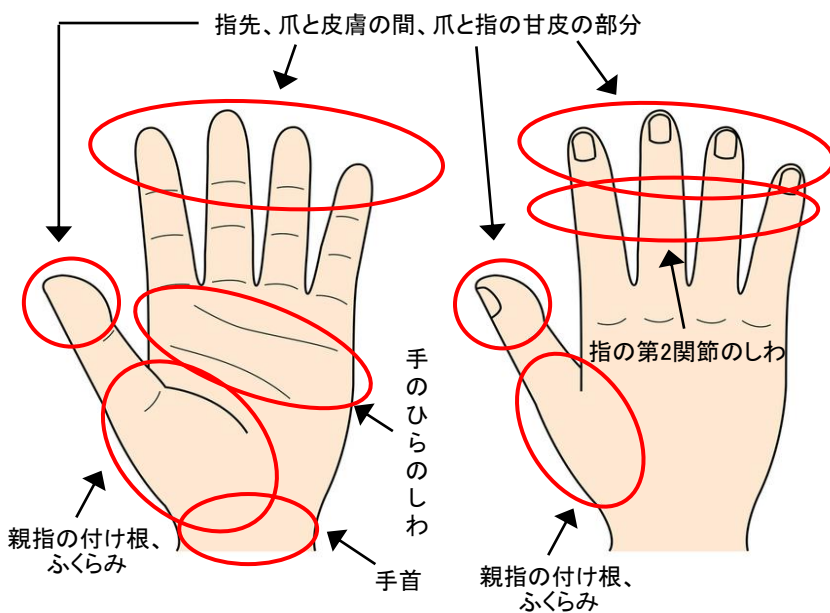
食中毒をふせぎましょう！



帯広でもようやく新緑の季節を迎え、徐々に暖かい日が続くようになってきました。これから暑い季節をむかえると、ご家庭での調理においても食中毒が起こる可能性があります。食中毒予防の三原則は『つけない』『増やさない』『やっつける』です。今回は特に『つけない』対策についてお話しします。



食中毒予防の基本は手洗いから！



左の図は、手洗いにおいて洗い残しの多い部分を示しました。爪の周りや、指の付け根、関節などのしわの多い部分にも非常に小さな細菌やウイルスは入り込みます。

手洗いの時には石けん等をよく泡立てて、手の汚れやわずかな隙間に入り込んだ微生物を浮かすように洗いましょう。



食中毒予防の三原則の一つ『つけない』対策の基本は手洗いです。調理の前の手洗いはもちろんのこと、加熱前の肉・魚・卵・洗浄前の野菜等に触れた後には、そのたびに手を洗う必要があります。また、調理前・調理中にトイレに行った後、おむつ交換をした後、ガーデニングで土いじりをした後など、こまめに手洗いをするのが食中毒菌を『つけない』対策の効果を高めます。調理の途中でしっかり手洗いできないときにも、生肉などの食材に触れた部分を意識して洗いましょう。

また、お子さんも帰宅後や食事前に手洗いをし、家族みんなで食中毒を防ぎましょう。

調理道具は清潔に保ちましょう

⇒タオルや布巾は清潔なものを使用しましょう。また、包丁やまな板などの調理道具も調理後すぐに洗うように心がけましょう。

調理道具は可能な限り使い分けましょう

⇒まな板や包丁は、『魚・肉用』『野菜用』で別々に用意した方が汚染を防ぐことができます。難しいときには、生食用の野菜、加熱用の野菜、魚や肉といった調理の順番を意識することが大切です。また、布巾も用途に合わせて使い分けましょう。