

皆さん、こんにちは。最近暑い日が続いていますね。こまめな水分補給を心がけましょう。

さて、今の時期に注意したいこととして、食中毒があります。皆さんは自分でご飯をつくりませんか？また、余ったおかずはどのように保存しているでしょうか？食中毒は予防のポイントを抑えることで防ぐことができます。一緒に確認しましょう。

## 〈食中毒とは？〉

食中毒とは、細菌やウイルス、有毒な物質が付着した飲食物を摂取することによって引き起こされます。主に下痢や腹痛、発熱、吐き気等の症状が出ます。

細菌性の食中毒は主に6～9月の夏の時期に、ウイルス性の食中毒は主に冬の時期に流行します。

## 〈細菌性食中毒予防の3原則〉

今回は夏の時期ということで、細菌性食中毒予防の原則について取り上げます。3原則と記載したように、細菌性食中毒の予防には

**「つけない」「増やさない」「やっつける」**の3つのポイントがあります。

食中毒では以下のことにも注意しましょう。

### エコバックは洗っていますか？

最近、買い物の際にエコバッグを使う方も多いのではないのでしょうか。エコバッグは知らぬうちに汚れてしまっているため、そのまま使い続けると細菌が増殖してしまいます。

そのため、エコバッグもこまめに洗うことが大切です。



### 飲み物の持ち越しにも注意

日中、大学にいるときはペットボトルを持ち歩いているという方も多いと思います。

ペットボトルの場合、飲み口に口をつけて飲むことから、細菌が増えやすくなっています。そのため、ペットボトルを持ち歩く場合には1日で飲み切ってしまうことが望ましいです。

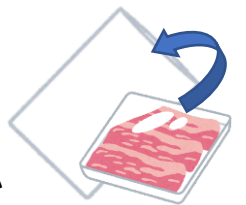
## ①つけない …まずは細菌をつけないことが大切

### 対策1. 石鹸を用いた「手洗い」

私たちができるなかで、最も基本的な対策です。調理をする前や、肉・魚に触った後、食事の前にもきちんと手を洗いましょう。

### 対策2. 肉や魚はビニール袋に入れる

肉や魚を買ったときに注意したいことが「ドリップ漏れ」です。ドリップを通してほかの食材に細菌をつける可能性があるため、ビニール袋に入れて持ち帰ると安心です。



### 対策3. 洗える食材はしっかり洗う

野菜や果物、魚介類など、洗える食材はしっかりと洗いましょう。ただし、お肉の水洗いは厳禁です。

## ②増やさない …ポイントは「早く食べる」「常温を避ける」

### 対策1. 生ものは最後に購入

生ものを長時間持ち歩くことを防ぐため、最後に買うようにしましょう。

### 対策2. できた料理は早く食べる

室温に長く放置することを避けるため、できた料理は早く食べるようにしましょう。残った料理は小分けにして、冷蔵保存しましょう。



## ③やっつける …キーワードは「加熱」

### 対策1. 食材は中心まで火を通す

肉や魚などの加熱調理する必要がある食材は、中までしっかりと加熱しましょう。中心温度が75℃以上で、1分以上加熱できていればOKだと言われています。



### 対策2. 電子レンジでの加熱もしっかりと

電子レンジ用の容器や蓋を用いたり、時々かき混ぜたりするなど、中までしっかりと熱を通してください。

食中毒の予防について、農林水産省や厚生労働省のHPには他にもいろいろな情報が載っています。興味のある方はぜひご覧ください。