



特集

家庭の食品衛生を考える

台所の食品衛生

毎日の暮らしの中で、誰もが利用している台所。ちょっとした気配りで食中毒予防に役立つ、そんなポイントをいくつかあげてみました。
カナジンくんが、ご案内します。



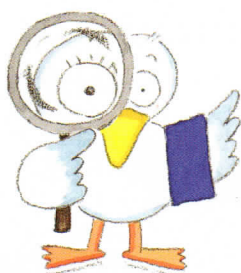
①購入
についてのアドバイス



②調理
についてのアドバイス



③後片付け
についてのアドバイス



「カナジン」くん

かながわの食品衛生=KANAGAWA FOOD HYGIENE (カナガワ・フード・ハイジーン) の最初と最後をとって名づけました。
今後ともよろしくお願いします。

ADVICE

購入についての アドバイス

今夜のおかずは何にしようかな？
いろいろな食品のなかから選ぶのは楽しいものですね。
でも、次の点に注意をしてください。



◎買物の注意点

- ☆買物は商品管理のよいお店でしましょう。
 - ・清潔な店内、新鮮で質のよい品がそろっている
 - ・冷蔵の必要な食品は、冷蔵ケースに入っている
- ☆鮮度や品質などを確認しましょう。
 - ・日持ちのしない食品は、計画的に購入する
 - ・冷蔵や冷凍保存が必要なものは、最後に購入する
- ☆食品の表示を確認しましょう。
 - ・消費期限、品質保持期限
 - ・保存方法

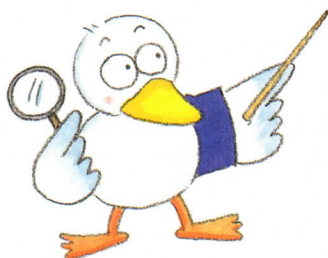
◎買物の後、寄り道していませんか？

- ☆寄り道している間に食品が傷みやすい状態に！
- ☆生鮮食品は、帰宅したらすぐに冷蔵庫に入れましょう。



保冷パック

傷みやすい食品や夏場の買い物には、
保冷パックを利用するのも効果的です。



◎いつまで食べられるの？

消費期限、品質保持期限、賞味期限として
日付が表示されています。期限内に消費を！
しかし、保存方法がきちんと守られていなければ、
期限より前に食品が傷むおそれがあります。
また、開封後は早めに食べましょう。



冷蔵庫のお話

便利な冷蔵庫も過信すると大きな落とし穴が！

◎冷蔵庫を過信していませんか？

☆冷蔵庫に物を詰めすぎではありませんか？

- ・庫内容積の7割が目安
- ・冷気の通るすきまを空けて

☆上手な食品の入れ方は？

- ・食品相互の汚染を防ぐため、容器に入れたり、ラップに包んで
- ・温かい食品は冷ましてから
- ・開缶後の缶詰類は、清潔な容器に移しかえて



冷蔵庫は きれいですか？

野菜や魚は、見た目はきれいでも、多くの細菌が付着しています。月に一回程度は冷蔵庫内の清掃をしましょう。

◎ホームフリージングの 注意点は？

- ・一度に大量に冷凍室に入れない
- ・冷蔵庫で、十分冷却してから冷凍室へ
- ・一回の使用量ごと、小分けして冷凍室へ
- ・日付を記入して、早めに使い切る
- ・一度解凍したものの再冷凍はやめる



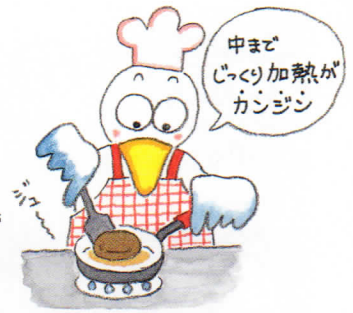
冷凍しても 細菌は死にません

食品を冷凍しても、細菌は休眠状態になるだけで、室温に戻すと増えはじめます。



調理についての アドバイス

さあ、夕食の支度！ 調理にあたって次の点に注意をしてください。



◎まず、手洗いしましょう

- ・調理前
- ・肉や魚、卵に触ったとき
- ・調理の途中で、トイレに行ったり、おむつを交換したとき

◎調理での注意点

- ☆火をとおす食品は十分に加熱しましょう。
 - ・特に厚みのあるハンバーグや冷凍したものは、中心まで十分火がとおっていることを確認する
- ☆調理手順を工夫しましょう。
 - ・調理前の食材や調理後の食品は、室温に長く放置しない
 - ・食べる時間に合わせて、手際よくつくる



肉や魚、 卵は冷蔵庫へ

肉や魚、卵は、食中毒菌に汚染されている場合もあります。

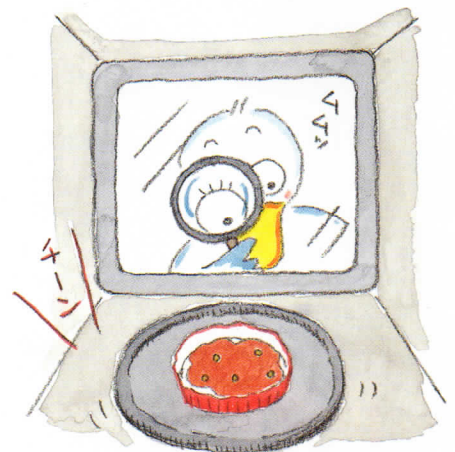
食中毒菌のなかには、室温でも、8分～20分で2倍に増えるものもいます。

わずかの時間でも冷蔵庫に入れ、細菌が増えるのを防ぎましょう。

◎電子レンジで菌は死にますか？

☆十分に熱が加われば菌は死にますが、置き場所や食品によっては加熱にムラができます。

☆食品の量と加熱する時間を考えて使用しましょう。

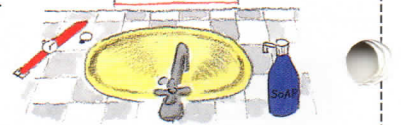


手洗いのポイント

- ①指輪、時計をはずす
爪は短く



- ②水で手を濡らし、せっけんをつけ、20秒以上もみ洗い



- ③特に指先、指の間は念入りに



- ④せっけんをよく洗い流す
清潔なタオルやペーパータオルで手をふく





◎まな板を使うとき

- ☆食品別に、2枚用意することをおすすめします。
- ・これから加熱する食品とそのまま食べる食品用
- ☆肉や魚を切ったまな板は、よく洗ってから使いましょう

◎包丁を使うとき

- ☆2本用意することをおすすめします。
- ・まな板と同様に、食品別に使い分ける
- ・柄の部分は汚れが落ちにくいので、よく洗いましょう

◎ふきんを使うとき

- ☆多めに用意し、常に清潔なものを使用しましょう。

◎お弁当を作るときは、こんなことに気をつけて！

- ☆お弁当は、時間がたってから食べることを考え、次のことに注意してつくりましょう。
- ・弁当箱は、きれいに洗い乾燥させておく
- ・調理の際には十分に加熱する
- ・作りおきしたものは、再加熱する
- ・ご飯やおかずは、さまして詰める
- ・おにぎりは、ラップで包んでにぎる
- ☆食べるまで涼しい所に保管しましょう。



食中毒予防三原則

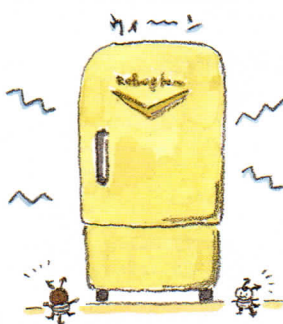
食中毒菌をつけない

洗う



食中毒菌を増やさない

温度管理



食中毒菌を殺す

加熱



包む



早めに食べる



消毒



後片付けについてのアドバイス

楽しい食事も終わって、さあ後片づけ

◎残った食品はいつまでもとっておかない

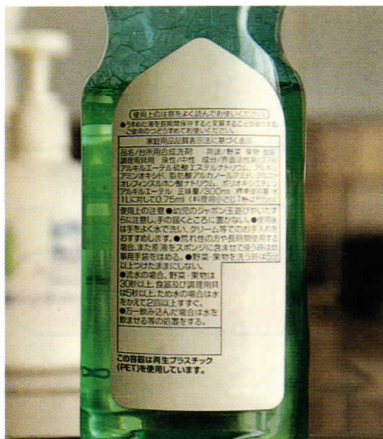
☆時間が経過した食品や、少しでもおかしいと感じた食品は、思い切って捨てましょう。

☆温め直すときは、十分に加熱しましょう。



食中毒菌が増えても変化なし

食中毒菌が、食品中で増えていても、味、色、臭いなど風味は変わりません。



◎器具類の洗浄と消毒

☆洗剤は、使用方法をよく読んで使しましょう。

☆汚れをよく落としてから消毒を行いましょう。

☆消毒方法は？

- ・熱湯をかける
- ・台所用漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）を使用する
- ・消毒用アルコールを使用する

☆木製のまな板、へらなどは、消毒後の乾燥も重要です。

☆環境保護のため、洗剤等の使い過ぎに注意しましょう。



洗浄と乾燥が重要なわけは？

細菌が増えるためには、栄養分、水分、適当な温度、時間が必要です。

洗浄には、細菌が利用する栄養分（汚れ）を洗い落とすとともに細菌自体を洗い落とし、減らす効果がありますが、細菌を完全に無くすことはできません。

残った細菌を消毒によって殺し、洗浄後の乾燥によって細菌の利用する水分を除くことが必要です。

また、消毒薬が直接細菌に触れるように、汚れを十分落としてから消毒する必要があります。

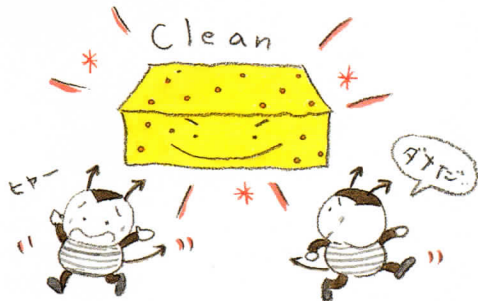
◎小さな調理器具も清潔に

小さな調理器具類には、洗いにくかったり、汚れの落としにくいものがあります。

これらは、歯ブラシ、竹串などを使うと効果的に汚れを落とせます。

◎たわし・スポンジも清潔に

- ・使用後はよくすすぎ、汚れや洗剤成分を落とす
- ・熱湯につけるなどして、消毒する
- ・水をよく切り、乾燥させておく



◎台所の掃除もお忘れなく



換気扇を清潔に



ガスレンジを清潔に



冷蔵庫内を清潔に



流しを清潔に



食中毒予防三原則を守り、楽しい食事を！

