

## 食中毒予防の 3 原則

気温や湿度が高くなる夏は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。外食だけでなく、家庭の食事でも食中毒が発生することもありますので注意が必要です。

### 食中毒の原因は？

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。細菌が原因となる食中毒は夏場に発生することが多く、ウイルス性の食中毒は気温が低く乾燥した冬場に多くなります。今回は、細菌性食中毒を予防する3原則を紹介します。

### 食中毒予防の 3 原則

家庭で食中毒を予防するためには、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、食中毒の原因となる食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」という食中毒予防の 3 原則を実践することが大切です。

#### (1) つけない(清潔・洗浄)

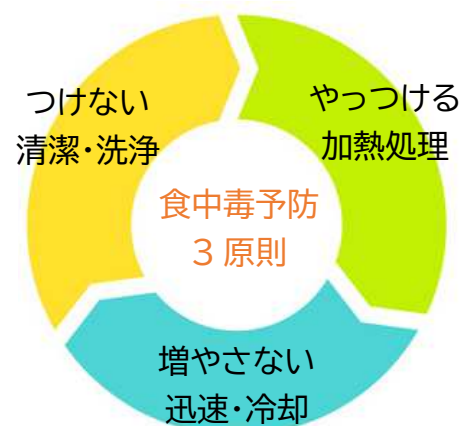
細菌は、手やまな板、包丁などを介して食品に移り、食中毒を引き起こすといわれています。調理の前には手をしっかり洗いましょう。まな板や包丁などの調理器具類も都度よく洗い、用途別に使い分けたり清潔に保つことが大切です。おにぎりを作るときは、調理用手袋やラップを使うとよいそうです。

#### (2) 増やさない(迅速・冷却)

食品についた菌は、時間の経過とともに増えるので、調理はすばやく行い、調理後は早く食べることが大切です。また、細菌は通常、10℃以下では増えにくくなるそうです。食品を扱うときには室温に長時間放置せず、冷蔵庫に入れるなど食品を低温で保存することも重要です。

#### (3) やっつける(加熱・殺菌)

一般的に、食中毒を起こす細菌は熱に弱く、食品に細菌がついていても加熱すれば死滅するといわれます。調理の際は、食材の中心までしっかり火が通っていることを確認しましょう。加熱が不十分で食中毒菌が生き残り、食中毒が発生する例が多いそうですので、注意しましょう。



引用:厚生労働省「家庭での食中毒予防」

引用:政府広報オンライン「食中毒予防の原則と 6 つのポイント」

食中毒予防のためにも、調理の前はよく手を洗い、肉や魚を焼く際は中心部までしっかり加熱しましょう。今回は夏が旬の食材のレシピです。

## トウモロコシごはん

<材料>4人分 1人分 300kcal

- ・ 米 2合
- ・ トウモロコシ 1本
- ・ 酒 大さじ2
- ・ 塩 小さじ2/3
- ・ 青ねぎ(小口切り) 適量



<作り方>

- ① 米は研いでザルに上げておきます。
- ② トウモロコシは皮をむいて洗います。根元を切り落とし、半分に切ります。まな板の上に縦に置き、芯のまわりの実を包丁ですべて切り落とします。
- ③ 炊飯器に米と酒、塩を入れ、2合の目盛りまで水を加えて軽く混ぜ、その上に②のトウモロコシの実と削り取った芯も一緒に入れて炊飯します。
- ④ 炊き上がったら芯を取り出し、全体を混ぜ合わせます。
- ⑤ 器によそい、お好みで青ねぎをちらして出来上がりです。

## みょうがと厚揚げのコチュジャン和え

<材料>2人分 1人分 228kcal

- ・ 厚揚げ 150g
- ・ みょうが 2個
- ・ きゅうり 1本
- ・ 塩 適量

【ソース】

- ・ コチュジャン 大さじ2
- ・ 酢 大さじ2
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ 白いりごま 大さじ1
- ・ おろししょうが 小さじ1/2

<作り方>

- ① 厚揚げは縦半分に切ってから 1.5cm ほどの厚さに切ります。みょうがは縦半分に切り、薄切りにします。きゅうりは斜め薄切りにし、ボウルに入れて塩をふり入れ、水気が出たら軽く絞ります。
- ② フライパンを熱し厚揚げを入れ、表面がこんがりするまで焼きます。
- ③ ボウルに【ソース】の材料を入れてよく混ぜ、②の厚揚げ、みょうが、きゅうりを加えてよく和えたら出来上がりです。