



# 食中毒に注意しましょう

これからの季節は、気温と湿度が上昇し、食物が傷みやすくなります。食中毒予防の3原則は、食品に細菌を「つけない」、食品に付着した細菌を「ふやさない」、食品に付着した細菌を「やっつける」です。次のポイントとあわせて注意しましょう。



## 家庭でできる食中毒予防のポイント

### 1 食品の購入

- 消費期限などの表示を確認しましょう
- 肉、魚などの生鮮食品は汁がもれないよう包み、保冷剤(氷)と一緒に運びましょう
- 食品を長時間持ち歩かないようにしましょう

### 2 家庭での保存

- 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に保管しましょう
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に維持しましょう
- 冷蔵庫が満杯にならないよう、入れるものはないよう、入れるものは7割程度にしましょう



### 3 調理

- 作業前後、作業中はこまめに手を洗いましょう
- 生ごみは調理台に放置せずこまめに捨てましょう
- 肉、魚は生で食べるものからは離して置きましょう
- 食材はよく洗いましょう
- 調理場は清潔にして、調理器具やふきんはよく洗って消毒しておきましょう
- 加熱処理は十分に行いましょう(目安:中心部分の温度が75℃で60秒以上)

### 4 食事

- ノロウイルス感染のおそれのある二枚貝は中心部分の温度が85℃、90℃以上で90秒以上の加熱が望ましい。
- 料理は長時間室温に放置せず、すぐに食べましょう
- 食事の前には手を洗いましょう
- 食器、食卓は清潔にしておきましょう
- 残った料理は手洗い後、清潔な容器に移して保存しましょう
- 時間が経ち過ぎていたり、少しでも怪しいと思ったら破棄しましょう



新型コロナウイルス感染症の流行により、外食の機会が減り、テイクアウト(持ち帰り)やデリバリー(出前・宅配)サービスを利用する機会が増えていることと思います。テイクアウト等の食品は店内で食べる時と比べて調理してから食べるまでの時間が長くなります。購入後は長時間持ち歩かず、持ち帰ったらすぐに食べるようにしましょう。



●厚生労働省 食中毒に関するページ [https://www.mhlw.go.jp/stf/saisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/syokuhin/syokuchu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/saisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/syokuhin/syokuchu/index.html)  
 ●消費者庁 テイクアウト等を利用するときのポイント-食中毒を防ぐために- [https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/caution/caution\\_034/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_034/)

JA広島総合病院 健康管理センター  
 広島県廿日市市地御前1-3-3 TEL0829-36-3111(代表)

今月の回答者

JA広島総合病院  
 健康管理センター  
 長田 保健師



## 彩り鮮やか、具たくさんで食感も楽しい ホウレンソウの中華風サラダ

まつだ・れいこ●広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。



材料  
 4人分

- ホウレンソウ…2束(400g)
- ベーコン(薄切り)…5枚
- しょうゆ…大さじ6
- 塩…少々
- ザーサイ…50g
- 酢…大さじ3
- 木綿豆腐…¼丁(100g)
- ショウガ…30g
- 砂糖…大さじ1と½
- ごま油…大さじ1と½
- 溶きがらし…小さじ1~2

### 《下ごしらえ》

豆腐は水切りして6~7mmの角切り。ショウガと塩抜きしたザーサイはみじん切りにする。

### 《作り方》

- ①ホウレンソウを塩を少々入れた熱湯でさっとゆで、水にとって水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ②ベーコンを大きめのみじん切りにして、フライパンで炒める。
- ③器にホウレンソウを盛り、その上に豆腐、ベーコン、ザーサイ、ショウガを彩りよくのせ、中華ドレッシングの材料を混ぜ合わせてかける。

### One Point



細かく刻んだ具は葉味なので、お好みのものをたくさんおせてください。混ぜながら食べるので、ホウレンソウが苦手な方でもたくさん食べられると評判の一品です。

