今日も1日お元気で！

―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com

Vol.137

食　中　毒

～食中毒の季節になりました～

★ 家庭で取り組む食中毒対策

食中毒は、おもに飲食店など外食での発生報告が大半を占めています。しかし、家庭においては食中毒という認識がないまま経過する、あるいは軽症で気づかないということも多々あるのではないかと思います。家族の健康を守り安全な食事を提供するためにも、家庭における日常的な食中毒対策に取り組んでいくことをおすすめします。ここでは手軽に取り組める対策についてご紹介します。

1．購入した食品は保冷エコバックで

①消費期限を確認して購入しましょう。
②生鮮食品を購入したら保冷付きバックに入れて持ち帰り、早めに冷蔵庫・冷凍庫へ。

2．食品保存のポイント

①冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下で保存し、早めに使い切りましょう。
②肉や魚を冷凍保存する際は、小分けにラップで包み、ジッパー付きの保存袋かタッパー（容器）へ入れて保存しましょう。
＊ラップに包まれていても食中毒菌が付着していることも考えられます。保存前にしっかり衛生チェックを！

3．調理の際のチェックポイント

- □ 調理前は、石鹸で手を洗いましたか？（指と指の間も丁寧に洗いましょう）
  ＊長い爪、指輪にも菌は潜んでいますのでご注意ください。
- □ 調理台は、清潔ですか？　さまざまな食品が調理台に並び、肉汁や魚の血が付着していることも考えられますので清潔に！
- □ 洗浄用スポンジ、ふきん、包丁、まな板は清潔ですか？（黄ばみや食品の付着はありませんか）
- □ 加熱調理が必要な食品は十分な加熱をしましたか？（中心温度75℃で１分以上の加熱）
- □ 盛り付けは、素手で行わず、菜箸を使って盛り付けましたか？
- □ 温かいものは温かく、冷たいものは冷たい状態ですか？（菌の増殖を防ぐ）
- □ 調理途中、トイレに行った後は、念入りに石鹸で手洗いをしましたか？

4．調理後のチェックポイント

- □ キッチン周りを片付けて、食べ物の残りが付着していないかを確認し、アルコールを噴霧して調理台を拭きましたか？
- □ 食器を洗って乾燥させましたか？
- □ 洗浄用スポンジ、ふきん、たわし、包丁、まな板は使用後、洗剤と流水で洗いましたか？あるいは、漂白剤に一晩つける、熱湯をかける、煮沸するなどで殺菌をしましたか？
- □ 冷蔵庫の取っ手、ガス台点火レバーなどの汚れは拭き取りましたか？

家の中にいても手がいつも清潔とは限りません。見た目に汚れていなくても「清潔」とは限らないのです。まずは、食事を作る場所の清潔と、作る人、食べる人の「手洗い」習慣を心がけて家庭内食中毒を防ぎましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

小松菜とトマトの梅昆布和え

材　料　２人分

小松菜 …… １束

トマト ……小１個

ごま油 ……小さじ２

梅風味昆布 …… 10ｇ

作り方

① 小松菜は、さっと茹でて絞り、４cmほどの長さに切っておく。（冷ます）

② トマトは、1/8のくし切りにし、さらに半分に切る。

③ ボウルに小松菜、トマト、ごま油、梅風味昆布を混ぜ合わせて、５分ほど置いてなじませ、器に盛り付ける。