

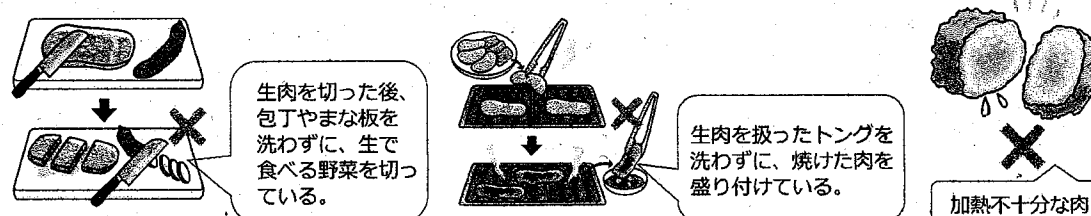
Let's eat!! 7月号



自分を守る食品の安全や衛生って何だろう？

食品の安全性を脅かすものとして「食中毒」があります。

これは、飲食店での食事だけでなく、毎日食べている家庭の食事でも発生する可能性があります。例えば、肉には、食中毒の原因になる細菌やウイルス、寄生虫などがついてることがあり、十分な加熱を行わないと食中毒を起こすリスクがあります。加熱調理された惣菜や和え物などでも衛生管理が粗雑なために、加熱後に調理器具・器材や手指などからの汚染を受け、食中毒の原因食品となる場合があります。家庭での食事作りにおける食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。



考えてみよう！ 賞味期限が昨日までの菓子が自宅にあった場合、あなたはどのような行動をとりますか？

賞味期限と消費期限

全ての加工食品には、賞味期限又は消費期限のどちらかが表示されています。

<賞味期限>

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、表示された「年月日」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のことをいいます。スナック菓子、カップめん、チーズ、缶詰、ペットボトル飲料など、消費期限に比べ、いたみにくい食品に表示されています。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

<消費期限>

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、表示された「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のことをいいます。お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。

ふたや包装を開けてしまったら？

ただし、消費期限も賞味期限も、袋や容器を開けないで、書かれた通りに保存していた場合の安全やおいしさを約束したものです。一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

point 1
食品の購入

消費期限などの表示をチェック！

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ！

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3
下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4
調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたなら、食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

手洗い後、清潔な器、容器で保存

作業前に手を洗う

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

(出典：厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html)

文部科学省中学生用食育教材「食」の探求と社会への広がりより