

# 食中毒予防の3原則

食中毒を予防するうえで、調理にあたっては清潔・迅速・加熱または冷却を心掛けます。これは、食中毒を予防するうえでの3原則といわれています。

## 1. 清潔（細菌による汚染を防ぐ）

調理や食事の際は手をよく洗い、生の魚や貝類、肉、卵などに触れた後は、手を洗ってから次の調理に移るようにします。包丁やまな板などの調理器具は洗剤を使用してよく洗い、清潔にします。魚や貝類、肉などを切った包丁やまな板などは、その都度よく洗いましょう。熱湯をかけてから使用するとより安全です。生で食べる野菜や果物は中性洗剤を使って洗い、すすぎ洗いを十分にします。買い物の際、魚や肉はビニール袋やラップで包装し、ほかの食品に触れたり、冷蔵庫の中で汁が流れ出てほかの食品が汚染されないようにしましょう。

## 2. 迅速（速やかに調理し、速やかに食べる）

魚や肉は調理する直前まで冷蔵庫に保管し、魚や貝類は流水で洗ってから調理します。食品は新鮮なうちに調理し、料理は作ったら直ぐに食べるようにします。調理済みの食品や弁当などは、買った直ぐに食べましょう。

## 3. 加熱または冷却（冷却して菌の増殖を防ぐ）

調理に当たっては、材料の中心部まで熱が通るよう十分に加熱します。特に、挽き肉や卵を使用した料理は生焼けや半熟にし、肉の生食は避けましょう。残った料理や材料はラップなどをし、速やかに冷蔵庫に保管します。細菌の多くは冷蔵庫内では、増殖しませんが、低温菌といわれる一部の細菌は増殖します。夏の時期は冷蔵庫の利用が増加し、多く詰め込んだり、ドアを開ける機会が増加し、冷蔵庫内の温度が高くなりやすいので過信は禁物です。時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。少しでも怪しいと思ったら、食べずに捨て、口に入れるのは止めましょう。庫内は清掃や消毒を心掛け、いつも一定の温度に保たれているかどうか注意し、食品は衛生的に保存しましょう。