

# くらしの扉

## 食中毒の発生状況

昨年1年間に日本で報告された食中毒事件は931件あった。そのうち549件は飲食店で発生した。家庭での発生は71件で、全体の7.6%と多くはない。ただし厚生労働省は「家庭の発生は症状が軽かったり発症する人が1、2人だったりすることから食中毒と認識されないケースも多い」と見ている。

## 料理が残ったら

料理が残ったらきれいな器具を使って保存し、早めに食べきる。温め直しは十分に加熱する。カレーやシチューなど粘度のあるものは、かき混ぜて全体が十分ぐつぐつ言うまで。ちょっとでも怪しかったら、思い切って捨てるのが原則。食べる分だけ作って残り物をなるべく出さないようにするのも有効だ。

## 調べる

東京都は食品安全情報サイト「食品衛生の窓」(http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/)の中に家庭の食中毒を予防するための実践マニュアル「くらしに役立つ食品衛生情報」を掲載している。日本食品衛生協会は冊子「食中毒・感染症を防ぐ!! 衛生的な手洗い」(税込み600円)を5月に発行した。

「くらしの扉」は月曜日に掲載します。次回は16日で「半身浴」の予定です。ご意見、ご要望はseikatsu@asahi.comへ。

**Q** 食中毒予防の基本は何よりも手洗いだといろ。様々なところをさわわる手には微生物がつきやすい。そのまま食品を扱うと微生物が食べ物に移ってしまう。まずは東京都大田区保健所で私の手洗いをチェックしてもらった。ふだんから料理する時は丁寧に洗っているつもり。ところが、5分ほどかけて念入りに洗ったのに、専用ライトの下にかざしてみると、爪の周りや手首に汚れが浮かび上がった。こんなに残っているなんて! けっこうショック。

**?** 手洗いの効果をより上げるならば、使い捨てのペーパータオルで水気をよく拭き取り、アルコールで消毒するとうい。しかしそこまで用意がない家庭も多い。「せっけんをよく泡立てて汚れを洗い、流水で流し落とすことが一番大事。アルコールを使わなくても、そのことをしっかりと心がけていただければ」。ペーパータオルでなくても、タオルを毎日取り換え、清潔に保管。台所周りの小物もこまめに管

**!** 食材別にみると、肉には腸管出血性大腸菌など重い食中毒を引き起こす細菌がいるリスクがある。日本食品衛生協会の高谷幸・専務理事は「調理の順番は野菜から始めて肉は後にする。まな板は肉、魚、野菜で使い分けるのが理想的」と話す。魚をさ

食材別にみると、肉には腸管出血性大腸菌など重い食中毒を引き起こす細菌がいるリスクがある。日本食品衛生協会の高谷幸・専務理事は「調理の順番は野菜から始めて肉は後にする。まな板は肉、魚、野菜で使い分け

細菌やウイルスによる食中毒は家庭でも起きる可能性があります。これから気温が高くなっていく時期。台所の衛生管理を見直してみませんか。

# せっけん泡立てて手洗いを

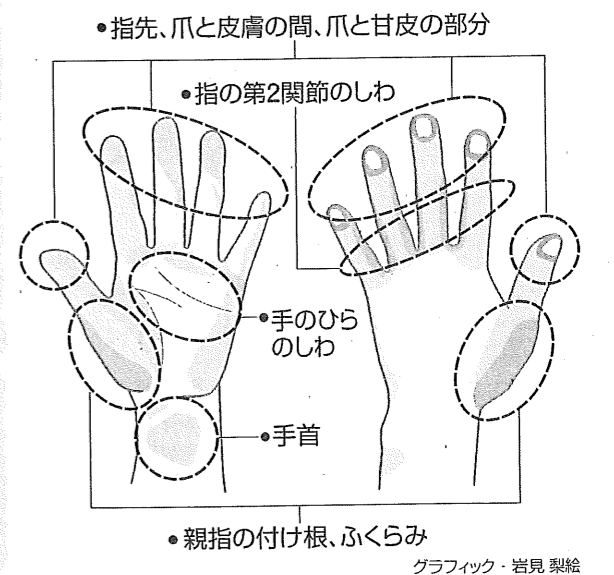
# 食中毒を防ぐ台所術



基本は手洗い 日本食品衛生協会の資料から作製

- 手をぬらし、せっけんをつけ、十分に泡立てたら手のひら、甲、指先、指の間を洗う
- 親指の付け根を洗う
- 腕、ひじまでしっかり洗う
- 流水でよくすすぐ
- 使い捨てペーパータオルなどで拭く
- 消毒用アルコールをかけ、手指によくすりこむ

洗い残しが多い部分 色が濃いほど洗い残しやすい 日本食品衛生協会刊「食中毒・感染症を防ぐ!! 衛生的な手洗い」を参考に作製



グラフィック・岩見梨絵

ばく時などはまな板の上に乾かした牛乳パックを置き、調理後に捨てる手もある。肉や魚を切った包丁とまな板はその都度洗剤で洗い、熱湯をかける。また手も洗う。

魚には海水にいる腸炎ヒブリアオという食中毒菌がいることがある。「真水に弱い菌なので、まず水で洗ってから調理を」。鶏卵は冷蔵庫で保存し、料理に使う直前に使う分だけ割る。割ったまま置いておくと細菌が増殖しやすい。「生卵を使い自家製のマヨネーズを作ったら、必ず使い切る。残っても冷蔵庫で保存せず、捨ててください」

神経質になりすぎるのも息苦しい。「一般家庭では食材が直接触れない食卓の上まで常にアルコール消毒をする必要はないでしょう。清潔な台ふきんできれいに拭き取っていただければ十分だと思いますよ」と高谷さん。ポイントを押さえた衛生管理を身につけたい。(編集委員・大村美香)