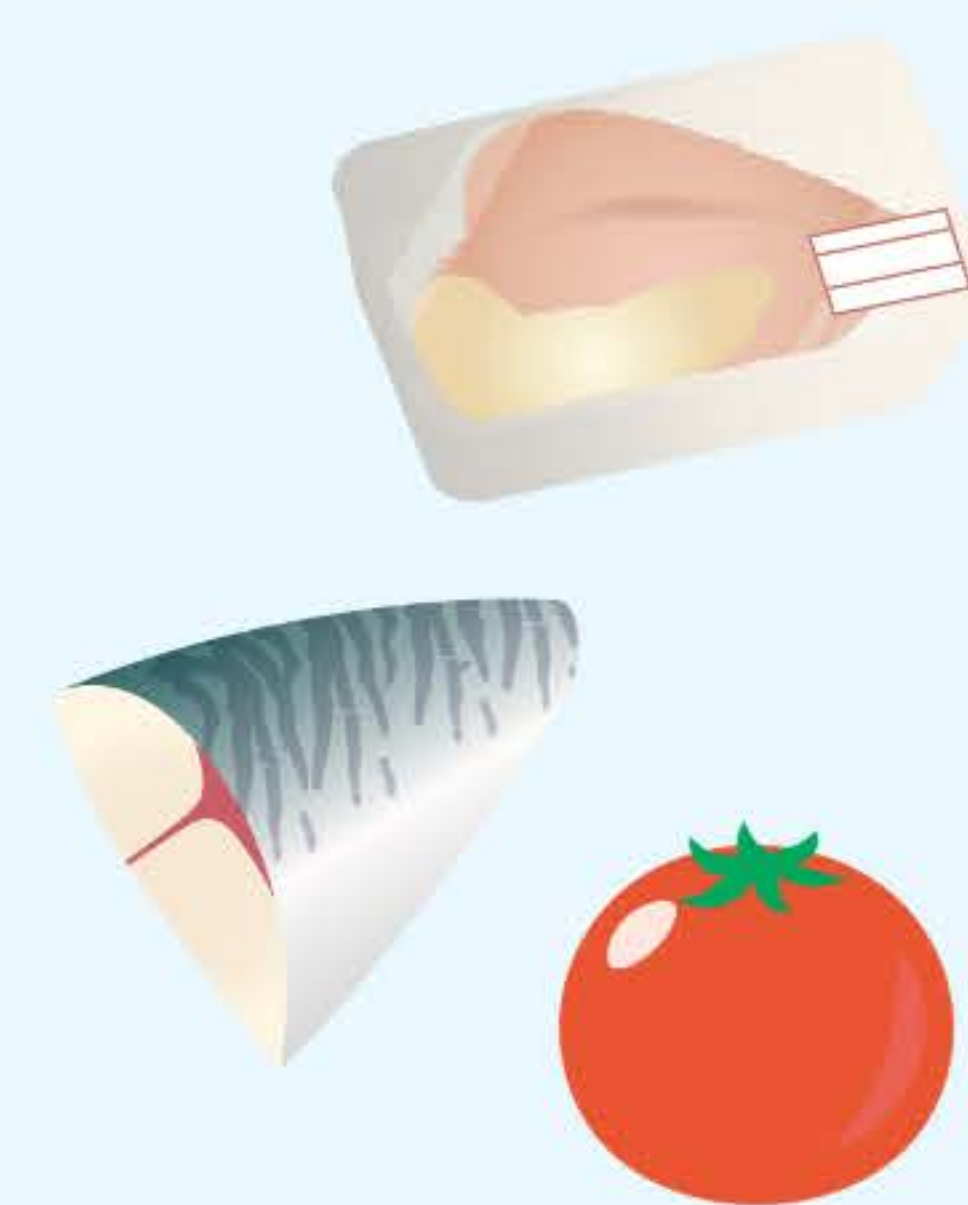


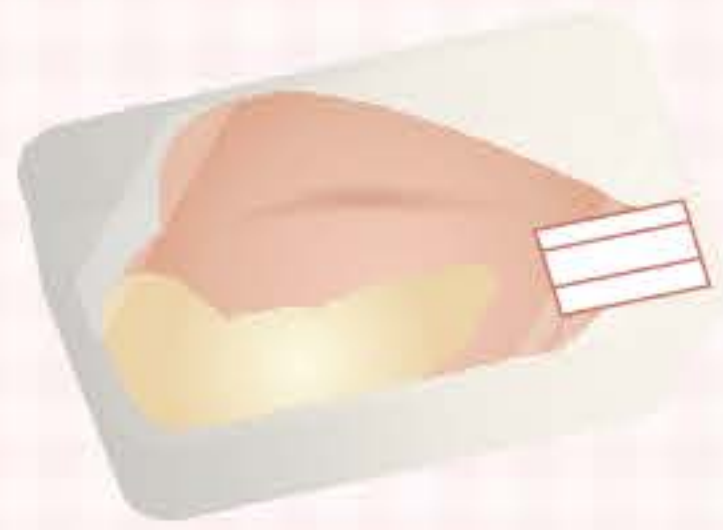
安全に食事を楽しむ！

肉、魚、野菜の調理法



家庭で食中毒を予防するために注意すべきポイントを、肉、魚、野菜と食材ごとにまとめました。安全に食事を楽しむため、家庭でできる対策をご紹介します。



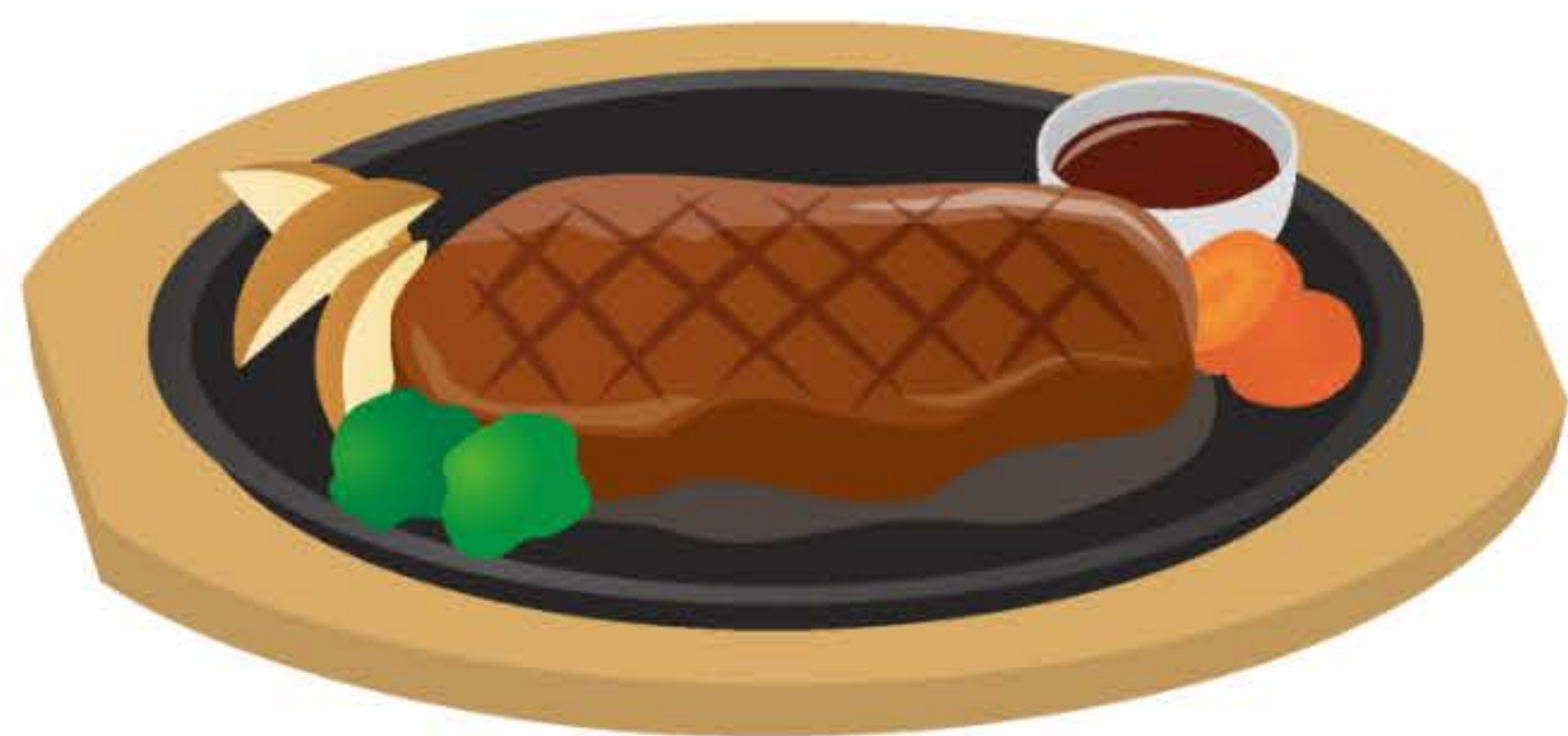


肉の食中毒予防



肉や内臓には食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着している恐れがあります。

それらを死滅させるためには、中心部までしっかり火を通すことが必要です。



多くの細菌やウイルス、寄生虫は加熱すると死滅するので中心部まで火を通すことが大事です。



小さい子ども、妊婦や高齢者など抵抗力が弱い人は重症化する恐れがあるので特に注意しましょう。



ハンバーグは蒸し焼きにして、竹串を刺して透明な肉汁が出ることを確認しましょう。



レバーで生食用のものはありません。中心部までしっかり火を通しましょう。

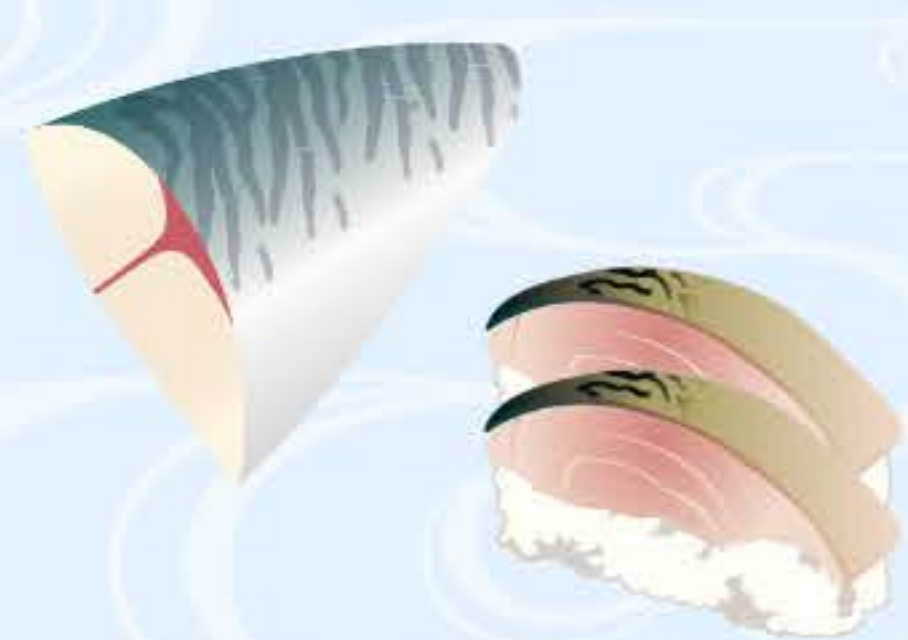


調理前の生肉や魚介類に用いる箸やトング等の調理器具は、他の食材に使わないようにしましょう。



食事中に箸で生の肉をつかむ場合は、加熱前と加熱後で必ず箸を使い分けましょう。

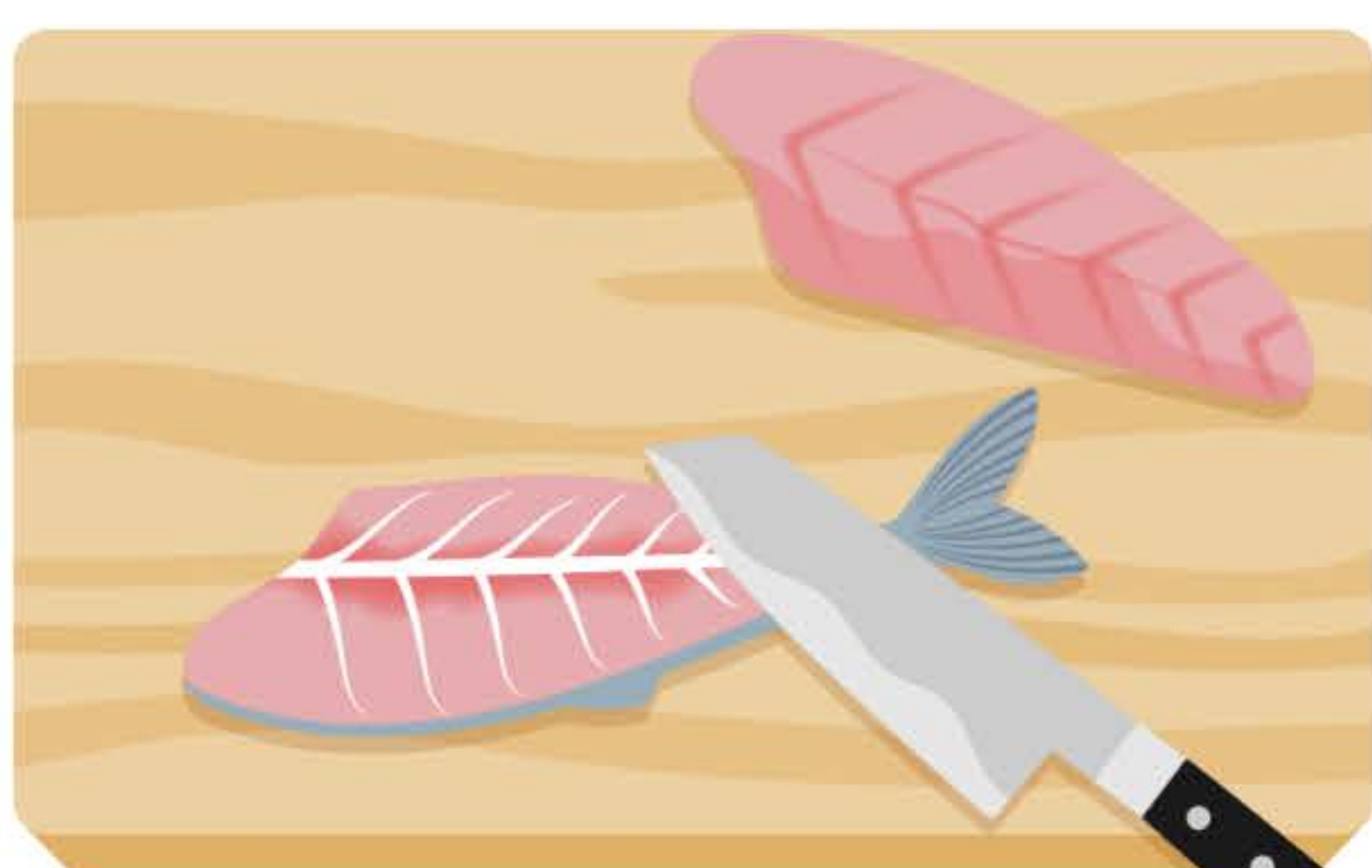
生食用以外の肉は、たとえ新鮮でも生で食べることはできません。しっかりと加熱することが、食中毒の予防につながります。



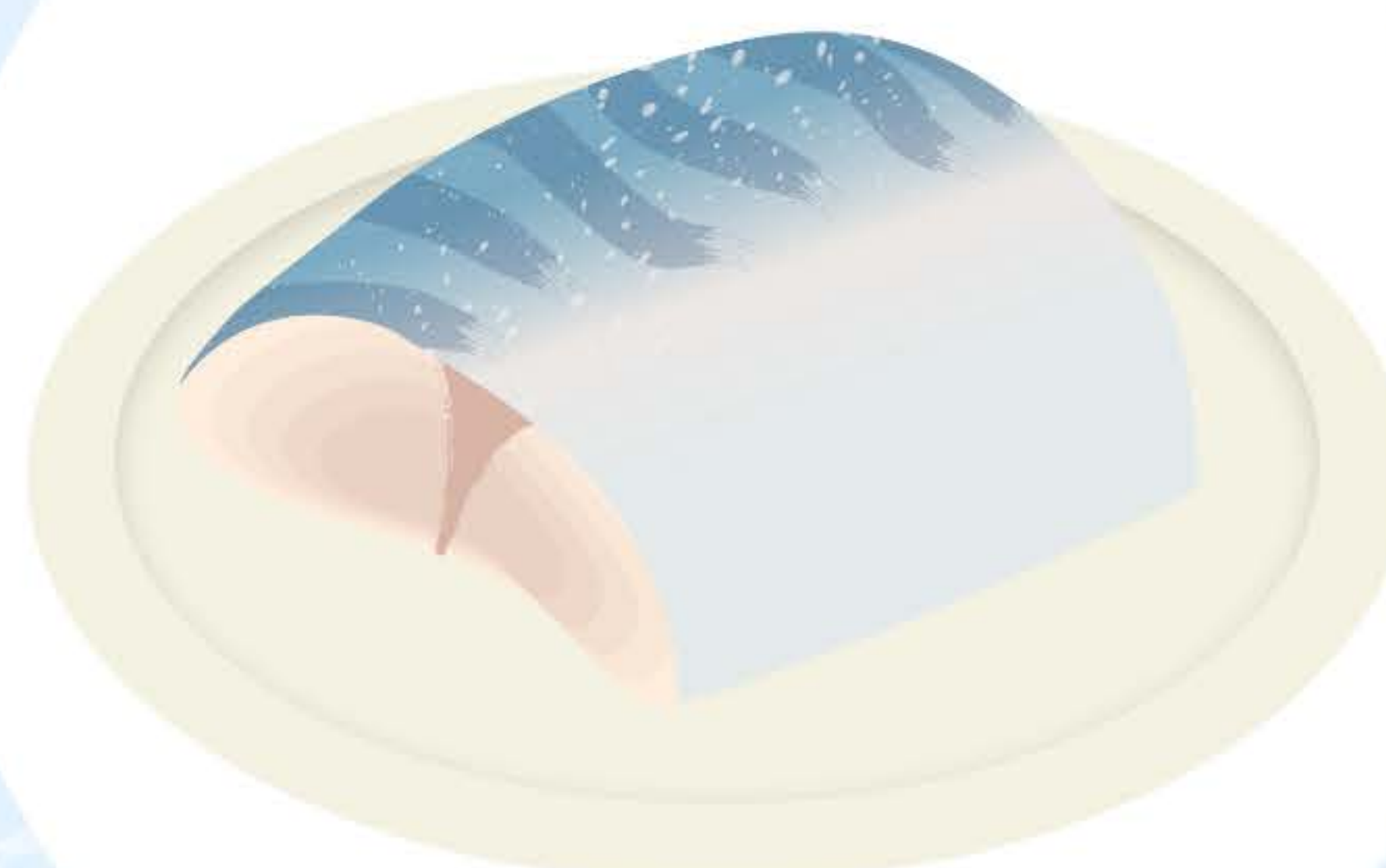
魚の食中毒予防



魚には食中毒の原因となるアニサキスが寄生していることがあります。家庭で安全に楽しむために注意すべきことを解説します。



丸ごと一尾で購入した鮮魚は冷えた状態で持ち帰り、すぐに内臓を取り除きましょう。



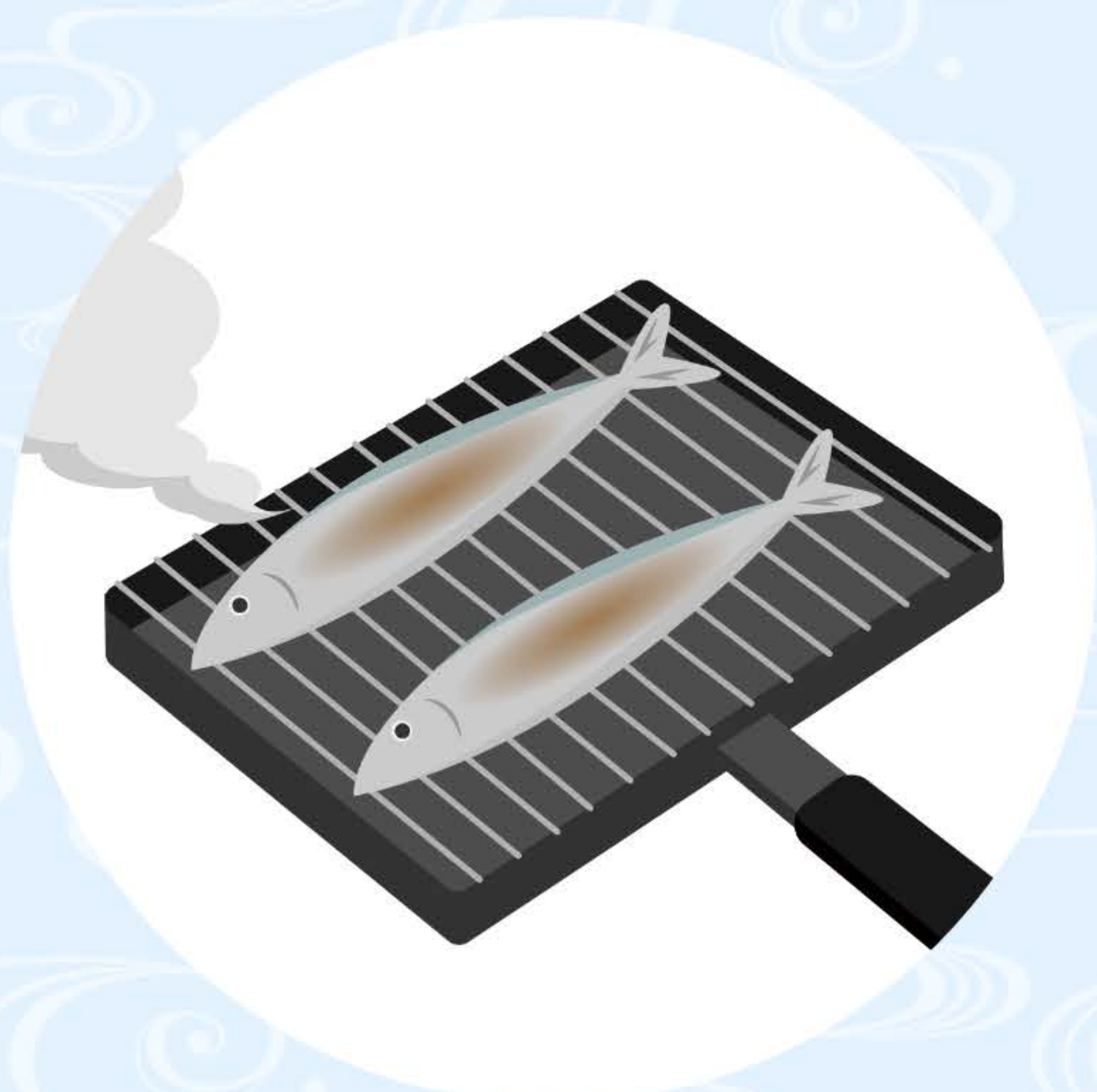
しめさばなどを作る場合は、できるだけ早く内臓と周りの身を除去し冷凍しましょう。



マイナス20度・24時間以上でアニサキスは死にます。生で食べる魚は冷凍しましょう。



酢や塩、醤油、わさびなどの調味料では、アニサキスは死にません。



鮮度が落ちた魚は十分に加熱しましょう。



アニサキスは細い糸のような形状です。見つけたら、その魚は加熱か冷凍しましょう。

アニサキスによる食中毒は一年を通して全国的に発生しています。加熱をするか、一度冷凍してから食べるようにしましょう。



野菜の食中毒予防



野菜は、生で食べるとみずみずしい食感が楽しめる一方、扱いによっては食中毒を起こすこともあります。注意点を確認しましょう。



生で食べることもある野菜を購入する際は、新鮮で傷んでいないものを選びましょう。



購入した肉や魚介類はポリ袋に入れて、ドリップが野菜につかないようにしましょう。



冷蔵が適した野菜は冷蔵庫に入れ、それ以外は冷暗所に保存しましょう。



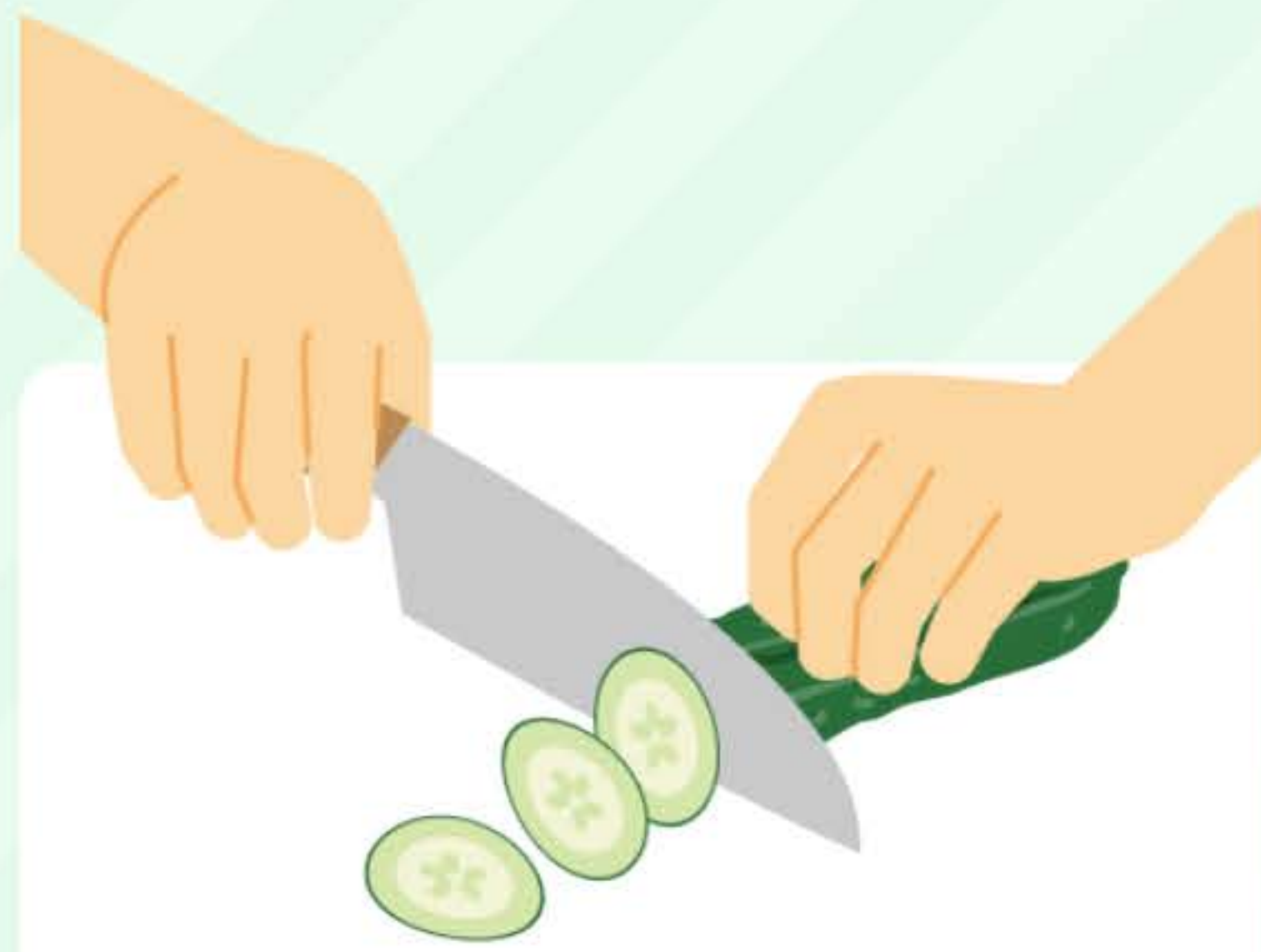
野菜にさわる前に、せっけんで手を洗い、清潔なタオルで水気を拭き取りましょう。



包丁やまな板は清潔なものを使いましょう。熱湯をかけると殺菌効果があります。



野菜は生で食べる前や調理前に、飲み水として適した流水でしっかり洗いましょう。



カットした野菜は、切り口から細菌が増えやすくなるので、早めに食べましょう。



暑い時期は長時間の持ち歩きは避けましょう。持ち歩く際は、保冷剤を使いましょう。



野菜の色、におい、または味がおかしいと感じた時は、思い切って捨てましょう。

野菜を生で食べる場合は、調理時だけでなく、買うときや持ち歩くときにも注意が必要です。各段階で食中毒を予防しましょう。



家庭での食中毒予防



家庭で食中毒を起こさないためにできることはたくさんあります。買物から、調理、食事、後片付けまで、順を追って解説します。

1

買物

食品を購入する際は日用品などを先に購入し、食品は後に購入しましょう。特に生鮮食品や冷蔵・冷凍の必要なものは食品の中でも最後に購入しましょう。肉や魚介類はドリップがほかの食材につくことを防止するためポリ袋に入れましょう。冷蔵品、冷凍品は保冷してできるだけ早く持ち帰りましょう。車のトランクは温度が高くなるので食品を入れないようにしましょう。

日用品を先に購入
食品はあとにします



食品は種類別に
適した場所に保存



2

買ってきた 食品の保存

食品は適切に保存しましょう。冷蔵や冷凍が必要な食品は帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、常温保存可能な生鮮食品は高温な場所や日光のあたる場所、湿気が多い場所を避けて保存しましょう。一度開封した加工食品は消費期限、賞味期限に関係なく早めに消費しましょう。

3

調理前

食材や食器、調理器具に触れる前に、必ず手を洗いましょう。野菜や果物、魚介類は、調理前に飲み水に適した流水でしっかり洗いましょう。（肉は洗わないようにしましょう。）冷凍食品は使う分だけ電子レンジや冷蔵庫の中で解凍し、すぐに調理しましょう。色やにおいがおかしい食品は使用せず捨てましょう。手にケガをしている時やお腹の調子が悪い時、発熱している時は調理を控えましょう。



調理の前には
必ず手洗いを

4

調理中

包丁やまな板を使う時は、先に野菜を、後に肉や魚介類を切り、使用後はすぐに洗いましょう。包丁やまな板は野菜用と肉・魚介類用に分けるとより安全です。肉や魚介類、卵を扱った後は必ず手を洗いましょう。食品を加熱する際は、中心までしっかり火を通し、電子レンジ使用時は食品全体に熱が行き渡るようにしましょう。

包丁やまな板の
使用後はすぐ洗浄



5

食事中・食後

食事前に必ず手を洗いましょう。調理された食品は、早めに食べ、室温で放置しないようにしましょう。焼肉やすき焼きの際には、生肉用の箸と食べる箸を分けるようにしてください。食べきれずに残ったものは、底の浅い容器に取り分けて、ふたやラップをしてすぐに冷蔵庫に入れて保管し、なるべく早く食べましょう。

残った食品は清潔な容器に入れ
すぐ冷蔵庫や冷凍庫へ



6

使用後の食器は
早く洗いましょう



後片付け

使用した食器や調理器具は長時間、水に浸けておくと細菌が増殖するので、早めに洗いましょう。食器を拭くタオルやふきんは清潔で乾燥したものを使いましょう。スポンジやたわしなどは使用後に洗剤と流水でよく洗い、乾燥させましょう。包丁やまな板、ふきん、三角コーナーは熱湯や塩素系漂白剤などを使って消毒し清潔に保ちましょう。

家庭での食中毒は、これらのことをきちんと守れば予防できます。もし嘔吐や下痢などの症状が起きた時は医療機関を受診しましょう。

野菜・山菜とそれに似た **有毒植物**



フキノトウ



福寿草



食中毒の原因物質は、細菌やウイルスだけではなく、有毒な植物を山菜採りや野草摘み、家庭菜園などで誤って採ったり、もらったりして食べることによって食中毒が起きます。植物の中には、動物や昆虫に食べられないように有毒な成分を自ら作るものがあります。例えば、ニラやギョウジャニンニク、ウルイなどのギボウシ類、フキノトウは、間違えやすい有毒植物があるので気をつけましょう。[こちら](#)では間違えやすい有毒植物を写真で紹介していますので、ぜひチェックしてください。

<https://www.maff.go.jp/j/syouan/nouan/rinsanbutsu/leaflet.html>

今週のまとめ

家庭で食中毒が起きないようにするために、注意すべきポイントを紹介しました。ひとつひとつのポイントを実践すれば、安全な食生活を送れます。これらの食中毒予防のための行動を継続し習慣にしましょう。