

## 農林漁業体験民宿における食中毒予防の5つのポイント

### ポイント1 食品の準備

- 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を準備しましょう。
- 食品を購入する場合は、消費期限などを確認しましょう。
- 肉や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包みましょう。
- 特に、肉、魚などのように冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品は、室温でそのまま放置しないようにしましょう。

### ポイント2 調理場内における保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、速やかに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、7割程度です。
- 冷蔵庫は10度C以下、冷凍庫は、-15度C以下に維持することがめやすです。  
隔測温度計を使って温度を計ると、より庫内温度の管理が正確になります。細菌の多くは、10度Cでは増殖がゆっくりとなり、-15度Cでは増殖が停止しています。しかし、細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきるようにしましょう。
- 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがかからないようにしましょう。
- 肉、魚、卵などを取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手指を洗いましょう。せっけんを使い洗った後、流水で十分に洗い流すことが大切です。簡単なことですが、細菌汚染を防ぐ良い方法です。
- 食品を流し台の下に保存する場合は、水漏れなどに注意しましょう。また、直接床に置いたりしてはいけません。

### ポイント3 下準備

- 調理場を見渡してみましょう。  
ゴミは捨ててありますか？ 廃棄物の処理は適正に行われていますか？  
廃棄物容器は、汚液、汚臭等の漏れないように常に清潔にしておきましょう。  
タオルやふきんは清潔なものと交換してありますか？ せっけんは用意してありますか？ 調理台の上はかたづけて広く使えるようになっていますか？  
もう一度、チェックをしましょう。
- 井戸水やボーリング水を使用している場合は、水質に十分注意し、飲用適の水を使用しましょう。
- 下準備を始める前は必ず手を洗いましょう。
- 生の肉、魚、卵を取り扱った後には、また、手を洗いましょう。途中で動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだりした後の手洗いも大切です。
- 肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べる物や調理の済んだ食品に

かからないようにしましょう。

- 生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることはやめましょう。洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。

包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとさらに安全です。

- 野菜は入念に水洗いしましょう。
- 冷凍食品など凍結している食品を調理台に放置したまま解凍するのはやめましょう。室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ、流水を使いましょう。
- 料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。解凍した食品をやっぱり使わないからといって、冷凍や解凍を繰り返すのは危険です。冷凍や解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖したりする場合があります。
- 包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水で良く洗いましょう。ふきんのよごれがひどい時には、清潔なものと交換しましょう。漂白剤に1晩つけ込むと消毒効果があります。

包丁、食器、まな板などは、洗った後、熱湯や殺菌剤等で消毒し、乾燥させましょう。たわしやスポンジは、煮沸すればなお確かです。

#### ポイント4 調理

- 調理を始める前にもう一度、調理場を見渡してみましょう。下準備で台所がよごれていませんか？ タオルやふきんは乾いて清潔なものと交換しましょう。そして、手を洗いましょう。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。めやすは、中心部の温度が75度Cで1分間以上加熱することです。
- 料理を途中でやめてそのまま室温に放置すると、細菌が食品に付いたり、増えたりします。途中でやめるような時は、蓋付きの容器に入れるか又はラップをするかして冷蔵庫に保管しましょう。再び調理をするときは、十分に加熱しましょう。
- 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要です。

#### ポイント5 食事

- 配膳する前には手を洗い、清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- 温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう。めやすは、温かい料理は65度C以上、冷やして食べる料理は10度C以下です。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。例えば、O157は室温でも15～20分で2倍に増えます。