

# わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



気温と湿度の上昇にともなって心配なのが食中毒の発生です。特に注意したいのが、鶏肉や牛肉などに付着する「腸管出血性大腸菌（O157 やO111 など）」や「カンピロバクター」などの細菌による食中毒です。夏祭りや屋外バーベキュー等の機会が増える夏を楽しく過ごすためにも、食中毒予防を心がけましょう。

## お肉の生食や不十分な加熱調理は危ない！

肉の生食を原因とする重大な食中毒事故の発生を受け、平成23年10月に生食用食肉について食品衛生法に基づく規制が施行されました。また、牛レバーについては、安全に生で食べるための有効な予防策が見い出せておらず、腸管出血性大腸菌による重い食中毒が発生する恐れがあるため、平成24年7月から生食用として販売・提供することが禁止されました。

ただし、肉を生食しなくても、加熱が不十分であったり、肉を扱った手指やまな板等を介して、食中毒菌が付着した野菜を生で食べたり、細菌で汚染された飲料水を飲んだりして、食中毒が発生するケースもあります。

## 食中毒予防の3原則

食中毒は家庭でも発生します。細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。

### つけない



手には様々な雑菌がついています。石けん液を使って手指をしっかりと洗いましょう。

また、まな板等についた菌が他の食材などに付着しないように、調理器具も使用する度にきれいに洗いましょう。

### 増やさない



食品は購入後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

ただし、低温でも細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信しないようにしましょう。

### やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱で死滅します。中心までしっかりと加熱しましょう。



## 8月は食品衛生月間

～食中毒予防 はじめの一步は手洗いから～

食中毒事故の防止と衛生管理の向上を図るため、毎年8月を「食品衛生月間」と定め、全国一斉に食品衛生思想の普及・啓発を行っています。

高知市内では、高知県食品衛生協会高知市支部が主催する月間行事として「一日食品衛生指導」が行われていますが、今年度は食品の流通元である中央卸売市場を岡崎市長も参加して巡回指導する予定です。