

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



この時期は気温と湿度が高くなり、食品が傷みやすくなります。また、見た目やにおいに異常がなくても、食品中の細菌などが繁殖しやすくなります。鶏肉や牛肉などに付着する「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」、鶏卵が原因食材となりやすい「サルモネラ菌」などの細菌による食中毒に注意して、夏祭りや屋外バーベキューなどの行事を安全に楽しみましょう。

食中毒予防の3原則

平成24年の全国食中毒事件の3割弱は家庭での発生でした。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

～衛生的な手洗いで 食中毒予防～

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、高知市食品衛生協会が主催する月間行事の一つとして「一日食品衛生指導」が行われていますが、今年度も食品の流通元である中央卸売市場を巡回指導予定です。

お肉や牛レバーはしっかり中まで加熱しよう！

牛レバーは、生で食べてはいけません！！腸管出血性大腸菌による食中毒の危険があり、重い病気や死亡の原因となることがあるため、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ています。

しかし、肉や牛レバーを生食しなくても、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。平成24年8月には北海道で製造された腸管出血性大腸菌O-157に汚染された白菜きりづけ（浅漬）を食べたことにより、8名の方が亡くなる食中毒事故が発生しました。