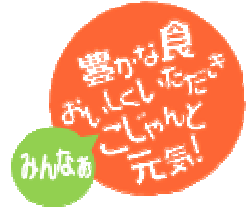


わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



夏は、気温と湿度の上昇によって、細菌の増殖が活発になるため、細菌による食中毒が発生しやすくなります。特に注意したいのが、牛肉や鶏肉などに付着している「腸管出血性大腸菌（O157など）」や「カンピロバクター」などの細菌による食中毒です。夏祭りやバーベキューなどの機会が増える夏を楽しく過ごすためにも、食中毒の予防を心がけましょう。

食中毒予防の3原則

食中毒は、家庭でも発生しており、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



手にはさまざまな細菌などがついています。石けん液を使って手指をしっかりと洗いましょう。

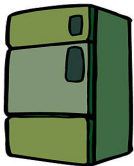
また、まな板等についた細菌などが他の食材等につかないように、調理器具も使用する度にきれいに洗いましょう。

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。

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。

8月は食品衛生月間

～食中毒予防の基本は手洗いです～

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。

市内では、高知市卸売市場において、高知市食品衛生協会が主催する食品衛生月間行事「一日食品衛生指導員」や「カツオのタタキ・ウナギ調理&食品衛生教室」が開催される予定です。

豚肉(内臓を含む)の生食が禁止されました！

焼肉やバーベキューなどの時に使用するトングの取り扱い不備や鶏刺しなど肉の生食による食中毒の原因となる「腸管出血性大腸菌（O157など）」や「カンピロバクター」は、少量の細菌で食中毒を起こします。

新鮮であっても、細菌がついている肉を生で食べれば、食中毒になる可能性がありますので、注意してください。牛レバーでは腸管出血性大腸菌、豚肉(内臓を含む)ではE型肝炎ウイルスによる食中毒の恐れが高く、生食用として販売・提供することが法律で禁止されています(豚肉の生食は平成27年6月12日より禁止されました)。

生肉を食べなくても、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原則に加えて、「動物の肉を生や加熱不十分で食べること」のリスクを知り、食中毒を予防しましょう。