

夏季の
食品衛生

食中毒予防は

台所の衛生管理から

夏は、食中毒を引き起こす細菌が、繁殖しやすい時期です。昨年の食中毒発生件数をみますと、約六割が夏に集中しています。家庭で食中毒を起こさないために、食品衛生のポイントを改めて確認してみましょう。

食中毒予防の三原則

①清潔②じん速③加熱と冷却が、食中毒予防の三原則です。清潔のポイントは、まず手をよく洗うこと。もし指に傷があるときには、調理に注意してください。化膿した傷口やおできには、食中毒の原因となるブドウ球菌が潜んでいます。



魚介類は、腸炎ビブリオという細菌がついています。この細菌は真水と熱に弱いのでよく水洗いし、調理したら早めに食べることがポイントです。

また、たいいていの細菌は、摂氏六十五度以上の熱を加えると死んでしまいます。火を使って調理をする食品は、十分に加熱しましょう。

台所用品を清潔に

まな板は細菌にとって格好のすみかです。特に包丁の切り傷の中に入り込んだ細菌を取り除くには、水洗いだけでは不十分です。使用前後はよく洗い、熱湯をかけるなどしてください。また天気の良いときは日に当てるなどして、日光消毒を心がけましょう。

ふきん・台ふきんは、しょっちゅう使うものです。毎日欠か

さず熱湯消毒し、日光に当てて乾燥させましょう。

冷蔵庫の過信は禁物

食べ物は、冷蔵庫の中に入れておけば腐らない——と安心して

いる人はいませんか。細菌は、摂氏十度を超えると増えはじめます。冷蔵庫の庫内はというと、普通は十度以下ですが、ドアの開閉がひんばんだったり、食品を詰め込みすぎていると、庫内の温度は上がってしまいます。つまり、冷蔵庫の中でもものは腐ることがあるのです。

庫内の温度を上げないために、次のような点に気をつけてください。

▽扉の開閉はなるべく少なくする。そのためには、扉を開けたら必要なものを一度に取り出すようにしてください。

▽食品を詰めすぎない。冷気の流れが悪くなり、庫内の温度が上がります。

また、いろいろな食品がむき出しのまま重なり合っていると、細菌がほかの食品についてしまうことがあります。肉や野菜をラップに包んだり、ふた付きの容器に入れ、食品を区分して保存してください。

歳時記

かび

うつつとうしい梅雨どきは、かびのシーズンです。とはいっても、最近では、冷蔵庫の普及で、昔のような毒々しいアカヤアオのかびを見ることは少なくなりました。

かつては、梅雨の終わったあと、夏の土用（立夏の前十八日間。七月二十日ごろが入り）には、土用干し、虫干しなどといって、衣類や書物を風にあて、日に干す習慣がありました。

干したりしたものです。最近では、こうした光景もあまり見られなくなりました。それにしても、かびとわたしたちの暮らしにはいろいろな縁があります。

例えば、酒、みそ、かつおぶし、抗生物質などもある種のかびを利用してつくられています。かびにはいろいろな種類があり、人間にとってマナスになるものもあれば、プラスになるものもあるわけ



です。

ところで、健康といえば、六月四日から十日までは「歯の衛生週間」です。統一標語は「よい歯でよくかみ よいからだ」です。平均寿命が延びた今日、一生自分の歯で食物をかむことができるように、歯をもっと大切にしたいものです。