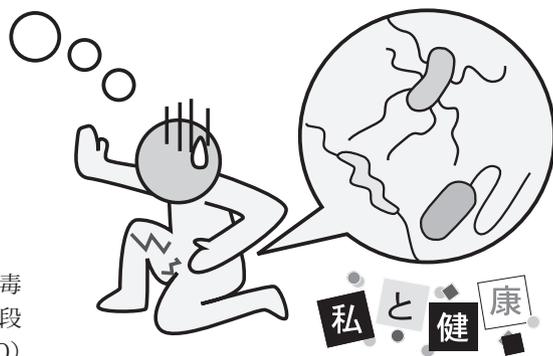


しておけばよかった……

食中毒対策

日ごろ自炊する際、食中毒の予防を心がけていますか？ 夏場は特に食中毒が発生しやすい時期です。この記事では食中毒を未然に防ぐための手段を3段階に分けてお教えします。
(HARO)



私と健康

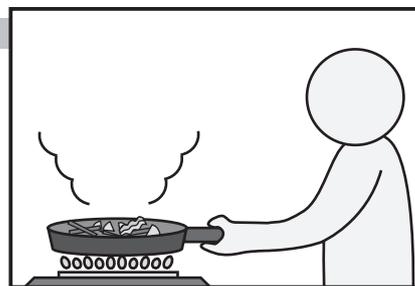
① 準備

- 調理台の上は片付けておきましょう。台所回りのゴミは捨て、タオルは清潔なものに替えてください。
- 準備を始める前にはもちろん、生の肉、魚、卵を取り扱った後にも再度手を洗っておきましょう。
- 冷凍した食材は室温で解凍してはいけません。冷蔵庫の中や電子レンジで行うようにしましょう。
- ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう。また野菜に肉や魚の汁がかからないようにしてください。



② 調理

- 調理を始める前に今一度台所をきれいにしましょう。タオルやふきんも清潔で乾いたものに替えてください。
- 調理を中断する際は室温で放置せず、冷蔵庫に入れましょう。再開時には再度十分に加熱してください。
- 電子レンジを使う場合は電子レンジ用の容器を使い、熱の伝わりにくいものは、時々かき混ぜるようにしましょう。
- 食器、調理器具、スポンジなどは使用后すぐに洗いましょう。また、洗浄後に熱湯をかけると消毒効果があります。



③ 保存

- 残った食品を保存する前にも改めて手を洗いましょう。しつこいようですが手洗いをおろそかにしてはいけません。
- 冷蔵庫と冷凍庫にはあまりものを詰めすぎないようにしましょう。目安としては7割程度です。
- 残った食品は早く冷えるように浅い皿に小分けして保存してください。また、皿は新しく清潔なものに替えましょう。
- 食品を温め直すときも十分に加熱し、汁ものは沸騰するまで加熱するようにしてください。



食中毒になってしまったら……

主な食中毒の症状としては

・下痢 ・嘔吐 ・血便 ・発熱

などが挙げられます。なお、潜伏期間は数時間から数日までとさまざまです。ひとりでどうにかしようとせず、早めに医療機関へ行きましょう。

まとめ

食中毒の予防において重要なこと、それは食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」ことです。そのためには手洗いをしっかりとる、室温で食べ物を放置しない、十分に加熱する、といった当たり前のことをおろそかにしないようにしましょう。

はみだし
すてーじ

ここって何書けばいいの？
⇒すでに君は答えを得ている。

(工・1 K)
(はみだしすてーじは素敵な投稿をお待ちしております；編)