



ぱくぱく通信6月号

中木場保育園



いよいよ梅雨の時期がやってきました。この時期は、じめじめと蒸し暑い日が続くことで、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になります。そのため、衛生面には特に気を配る必要があります。食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」です。食事や調理の前にはせっけんで手をきれいに洗うこと。料理を作ったら放置せず早めに食べること。冷蔵庫などで衛生的に保存し、加熱調理によって菌を死滅させること、などで予防ができます。



食中毒予防のための三原則

つけないためには？



細菌は小さくて目で見ることができないため、食品についているか、ついていないかを確かめることはできません。手や洗える食べ物はしっかり洗う。まな板、包丁、食器をきれいに洗い清潔にしましょう。肉や魚は他の食品と分けて包んで保存しましょう。

増やさないためには？



細菌やウイルスは時間とともに増えていきます。また、温度、栄養、水分が満たされた環境になると育ちやすくなります。生ものや作った料理をあたたかい部屋に置いたままにすると細菌やウイルスが増えてしまいます。生ものや作った料理は早く食べるようにしましょう。すぐに食べない料理は、冷蔵庫に入れて保存しましょう。冷凍された食品を解凍するときは、冷蔵庫内や電子レンジで行うようにしましょう。

やっつけるためには？



細菌やウイルスの多くは高い温度に弱いので、十分に加熱することでやっつけることができます。料理をするときは、食材の中心まで熱がとおるよう、十分に加熱しましょう。食品を加熱するには、焼く、煮る、蒸す、揚げる、ゆでる、炒めるなどのほかに電子レンジも利用できます。



アルコール代わりに注目される次亜塩素酸ナトリウムと次亜塩素酸水の違いは？



アルコールの代わりに注目を集めているのが「次亜塩素酸ナトリウム」です。漂白剤の「ハイター」やカビ取り剤「カビキラー」などに入っている、あの鼻にツンとくる洗剤です。そしてもうひとつ、にわかに注目を集めているのが「次亜塩素酸水」です。

	除菌力	消臭力	濡れた場所	ウイルスへの効果	保存性	ニオイ	毒性	可燃性
塩素系漂白剤 (次亜塩素酸ナトリウム)	○ 高濃度じゃないと効果はない	△	○	○ ウイルス除去まで10分かかる	× 濃度が安定しないため保存に向かない	強烈な塩素臭	強い皮膚炎症、経口摂取不可	なし!
次亜塩素酸水 (電解次亜水、中和次亜水)	○	○ 温度が下がってくると消臭力も落ちる	○	○ ぬれた瞬間にほとんど除去	× 濃度が安定しないため保存に向かない	軽い塩素臭(反応時)	なし!	なし!