

MitsuiSougou通信

食中毒予防食中毒予防の原則と6つのポイント

夏は気温が高く、細菌による食中毒が発生しやすい季節です。

食中毒は原因となる細菌が食べ物に付着して、体の中に侵入することによって、下痢や嘔吐などの症状を引き起こし、時には命にも関わってきます。

普段から、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」ことを意識して食中毒を予防しましょう。

【食中毒を防ぐ6つのポイント】

食品の購入から調理、食べるまでの過程で、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践する具体的な方法を6つに分けて紹介しています。

(1) 買い物

- 消費期限などを確認する ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる
- 寄り道をしないで、すぐに帰る

(2) 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする
- 肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない（詰めすぎると冷気の循環が悪くなる）

(3) 下準備

- 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う（カット野菜もよく洗う）
- 生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける
- 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
- 使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる
- 使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する（特に生肉や魚を切ったまな板や包丁）
台所用漂白剤の使用も効果的。

(4) 調理

- 調理の前に手を洗う ・肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安

(5) 食事

- 食べる前に石けんで手を洗う ・清潔な食器を使う ・作った料理は、長時間、室温に放置しない

(6) 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗う ・清潔な容器に保存する ・温め直すときも十分に加熱
- 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる ・ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

【エコバッグを清潔に保ちましょう】

エコバッグは、コンパクトにたためてお買い物で役に立つ便利なアイテムです。

目につく汚れやニオイがなくても、肉や魚の汁、野菜の土がエコバッグに付着することがあります。

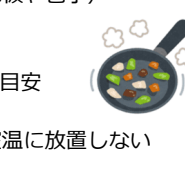
そのままにして使い続けると、食中毒菌が増殖してしまい、新たに購入した食品に菌が付着してしまいます。

食中毒を予防するために普段から清潔にしておきましょう。

【食中毒かなと思ったら。。。】

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

(出典：宜野湾市役所ホームページ)



安全運転のポイント

レジャーや帰省などのために長距離走行をする時は、高速道路（高速自動車国道と自動車専用道路）を利用する機会が増えます。高速道路は車のための道路ですが、いったん事故を起こせば重大事故につながるリスクもあります。そこで今回は、高速道路走行における留意点をまとめてみました。

【高速道路での駐停車はしない】

高速道路では、本線車道での駐停車はもちろんのこと、路肩や路側帯での駐停車も後続車に追突されるおそれがあり非常に危険です。そのため道路交通法でも故障等のやむを得ない場合以外の駐停車は禁止されていますので、絶対にやめましょう。

万一、故障等でやむを得ず駐停車する場合は、本線車道に停止するのではなく、路肩又は路側帯に入って停止します。そして乗員全員が左側のドアから車外に出て、停止表示板の設置などの必要な措置をとった後、ただちにガードレールの外側など安全な場所に避難します。車の周囲を歩くことや本線車道に出て行くことのないよう注意しましょう。

【サービスエリア等の走行時も油断しない】

サービスエリア等の駐車場内は、本線走行時に比べて走行速度がかなり低くなりますので、緊張感が薄れ油断が生じやすくなります。しかし、駐車場内にも様々な危険があります。特に注意したいのは歩行者です。最近では外国からの観光客も増加しており、写真を撮るのに夢中で車への警戒が欠けてしまっている可能性や、できるだけ見映えのよい場所から撮ろうとして駐車場内を歩き回るなど、通常は想定していない場所に歩行者が存在している可能性もあります。駐車場内を走行する時は、決して気を抜いたり油断することなく、周囲の状況にしっかりと目を配り慎重な運転を心がけましょう。



◆知って得する保険の話◆ ～保険料控除制度について～

対象となる契約の払込保険料について、所得税と住民税の負担を軽減できる制度を保険料控除制度といいます。保険料控除制度では、その年の1月1日から12月31日までの1年間に払い込まれた保険料の一定額を課税所得から控除することができます。保険料控除制度には 地震保険料控除制度 と 生命保険料控除制度 の2種類があります。

ぜひ、生命保険や地震保険へのご加入をご検討下さい。
「ちょっと聞いてみたいな」ということがございましたら、どうぞお気軽にお声掛け下さい。



◆おいしいレシピ◆～山形のだし風 めかぶと野菜のあえ物～

山形県・郷土の味。刻んだ夏野菜とめかぶを、めんつゆであえるだけ。野菜のうまみや水分がネバネバ素材でまとまって、ツルリと食べられます。ご飯にのせて、豆腐にかけて、そうめんにかからめてどうぞ。

【材料】2人

- ・味付めかぶ 1パック ・なす 1本 ・きゅうり 1本
- ・みょうが 2本 ・しょうが 1かけ ・大葉 2枚
- ・塩 小さじ1/4 ・めんつゆ（2倍濃縮）大さじ1

【作り方】

1. なすときゅうりは7mm角に切り、ボウルに入れて塩をふる。軽く混ぜて5分おく。
2. みょうがは縦に4等分してから細かく切り、しょうがはみじん切りにする。
大葉はせん切りにし、めかぶは粗く刻む。
3. なすときゅうりの水けを手で絞り、他の材料と合わせる。めんつゆを加えてよく混ぜる。
(すぐに食べられるが、冷蔵庫で30分程度寝かせてもよい。)

