



月刊 FOOD LISM

9月号
発行日：令和8年9月1日

9月になってもまだまだ暑い日が続きますね。

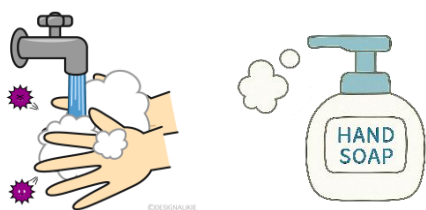
そんな時期に気を付けたいのが「食中毒」です。食品の取り扱いや保存方法を気を付けるだけでも食中毒の予防につながります。今回は、食中毒を防ぐためのポイントをお話しします。



食中毒予防の3原則 基本を守って、食中毒を防ぎましょう！

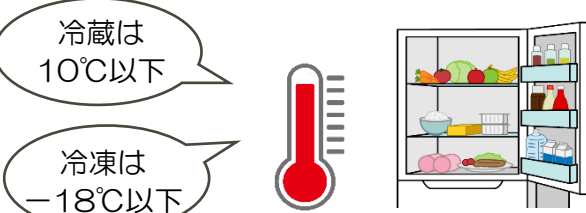
①つけない ～清潔に保つ～

- 調理の前、食事の前、トイレの後には必ず石鹸で手を洗いましょう。
- 手指や調理器具、食器は清潔なものを使いましょう。
- 食品を扱うときは、清潔な手や箸などで必要な分だけを取り分けましょう。



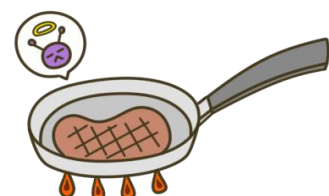
②ふやさない ～低温で保存する～

- 冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れましょう。
- 食品を室温に長時間放置しないことが、細菌の繁殖を防ぎます。
- 温かい食品は早く冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう。



③やっつける ～加熱して殺菌する～

- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかり火を通しましょう。
(目安:中心温度75℃で1分以上)
- 温めなおすときもしっかり加熱しましょう。電子レンジを使う場合は電子レンジ用の容器・蓋を使用し、熱の伝わりにくいものは時々かき混ぜることも必要です。



こんなこと、していませんか？

常温で置きっぱなしにしている



室温に長く置いたままだと細菌がどんどん増えます。

食べ残しをそのままにしている



一度箸を付けた食品は細菌が増えます。早めに片付けましょう。

冷蔵が必要な食品を常温で置いている



生クリームを使用したものやヨーグルトなどは、特に注意が必要です。

賞味期限、消費期限を確認していない



期限が切れた食品は食べないようにしましょう。

「少しくらいなら大丈夫」と思っている



少量でも、体調を崩すことがあります。

食品は時間の経過とともに細菌が増えてしまいます。

「大丈夫だろう」と思っても、食中毒の原因になることがあります。

思い当たることがあれば見直してみましょう！

★飲み物も注意が必要です！

飲みかけのペットボトル飲料を置きっぱなしにしていますか？

人間の口の中には、多くの細菌がいます。そのため、口を付けてペットボトル飲料を飲んだ場合（ストローを使用している場合も同じ）口内細菌が飲料中に入って増殖するのです。また、空気中にも浮遊している細菌などがいるので、口をつけなくても一度開封すると空気中の細菌などがペットボトルに入って増殖することもあります。

冷蔵保存した場合、常温で保存したものよりペットボトル飲料中の細菌数が少ないとの結果が出ています。ただ、冷蔵保存したものも、細菌数が少ないだけであり、細菌が増殖しないわけではありません。できるだけ一度で飲み切るのが望ましく、もし何度かに分けて飲む場合は、口をつけずにコップに注いで飲むようにし、1日～2日以内に飲み切るようにしましょう。



食事や栄養の事で何かわからないことがあれば気軽に栄養士に声をかけてください。次号も楽しみにしていてください！