

家庭での微生物による食中毒を予防するにはまず、①付けない、②増やさない、③やっつける、の3原則、6つのポイントを要チェック！

食中毒が日本でどれくらい起きているか、知っていますか？厚生労働省の統計では、年間に1000件程度の食中毒事故が起き、2万人以上の患者が確認され、数人から10人くらいが亡くなります。事故件数の8割、患者の9割が、微生物(細菌やウイルス)によるもの。皆さんがよく心配する残留農薬や食品添加物が原因の患者はゼロです。

微生物による食中毒は、家庭でも飲食店でも起きており、専門家は、「食の安全」を守るには微生物対策がもっとも重要とみなしています。ところが、一般の人たちは食中毒のニュースに慣れっことになってしまい、対策が疎かになっているのです。地道な微生物対策こそが、健康を守る第一歩です。

一緒に考えよう！

食の安全

科学ジャーナリスト 松永和紀さんによる連載「一緒に考えよう！食の安全」。食の安全やリスクアナリシスなど新しい見地で、皆さんと一緒に考えて行きたいと思います。

もっとも怖い、微生物による食中毒 あなたの家での対策は、万全ですか？



まつなが わき
松永 和紀 氏

京都大学大学院農学研究科修士課程修了。新聞記者を経てフリーの科学ジャーナリストに。食品の安全性や環境影響等を専門とし、執筆や講演活動などを続けている。科学的に適切な食情報を収集し提供する消費者団体「Food Communication Compass」(略称フーコム)の代表も務めている

食中毒を防ぐ6つのポイント(厚生労働省資料より抜粋)

①買い物	消費期限を確認／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	冷蔵や冷凍食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する／肉や魚の汁が、他の食品に付かないようにする／肉、魚、卵などを取り扱うときは、前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
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／生肉や魚などの汁が、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、使い分ける／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／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／調理器具は洗った後、熱湯や台所用漂白剤で殺菌する
④調理	調理の前に手を洗う／肉や魚の加熱は十分に
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する／時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる／少しでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

組合員さんの商品の使い方

うちではこうして使ってます！

co-op 白花生 140g 蔵
通常価格 148円 税込価格 159円
次回予定 7月1週



白花生にきな粉を和え、デザートとしてアイスや寒天に添えていただきます。白玉にもぴったり。

笠松町 ママイクコさん

ほうれん草のお浸しに、卵、ベーコン、ハムを加えて、和風ドレッシングであえてサラダにして食べています。

多治見支所 阜7A班 Iさん

co-op 野菜たっぷり和風ドレッシング 500ml
通常価格 446円 税込価格 481円
次回予定 6月2週



co-op 枝豆がんも 240g(8個) 凍
通常価格 265円 税込価格 286円
次回予定 6月3週



味噌汁に1人1個入れて、大きい具にします。ボリュームがあり「食べる味噌汁」になりますよ。

瑞穂市 やままっこさん

co-op ベーコン入り洋風野菜ミックス 冷凍 240g 凍
通常価格 284円 税込価格 306円
次回予定 6月4週



忙しい朝の一品に、簡単クリームスープはいかが？シチューの素を沸騰したお湯で溶き、野菜ミックスを適量、カップに入れば即席クリームスープの完成！「子どもの日」にお子様ランチ風にしてみました☆

可児市 Happyママさん

赤ちゃんサポート

先輩パパ・ママからお聞きした

離乳食づくり

おすすめ商品・レシピ・アイデア



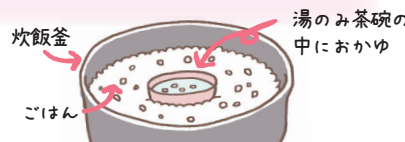
co-op 国産大豆使用 とうや豆腐(味だし付)

栄養価の高いとうや豆腐はおろし器でおろし、粉にしてピンで保存。ちょっと何かにかけたり混ぜたりすれば、栄養あるご飯を子どもにあげられます。(岐阜市 みずなさん)

148g(豆腐88g+味だし60g)
通常価格 246円 税込価格 265円 次回予定 6月2週

離乳食の裏わが

湯のみ茶碗に米と多めの水を入れ、ご飯を炊く際に炊飯器の真ん中におきます。普段通りに炊くだけで、離乳食用のごはんも1度にできて簡単ですよ。



新米パパ・ママへ

子育て応援エール



いま10ヶ月の息子に、離乳食を作っているところです。100円均一で売っているシリコン製の製氷皿は便利です。プラスチックとは違い、剥がしやすく、野菜スープや10倍粥などをたくさんつくり凍らせています。子ども2人の育児で忙しい時に、とても助かりましたよ。(多治見市 リょんママさん)



ショッピングモールに行くと必ずペットショップに立ち寄ります。ネコ派の私はワンコばかりで少し淋しいですが癒されます♥ | 羽島市 まめちゃんさん |

わたしのひとこと



わたしのひとこと

最近は何のせいか夫婦して何かと忘れやすい事。それで二人でしりとりや計算をして、できるだけ頭の体操をしています。 | 大野町 Y.Yさん |