

食中毒を予防しましょう！～夏場の作りおきのポイント～

気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時～夏場（6月～8月）には、細菌による食中毒が多く発生します。反対に、低温や乾燥した環境中で長く生存するウイルスが原因となる食中毒は冬場（11月～3月）に多く発生します。

食中毒予防の3原則は、原因となる細菌・ウイルスを「付けない」「増やさない」「やっつける」です。

作りおきは、適切な保存方法を行えば食中毒菌の増殖を抑え、「夏ばて」などなんとなく体調がすぐれないときに有効です。

微生物の主な増殖条件 ～ 細菌・ウイルス・真菌(カビ)などの微生物の増殖条件を知りましょう ～

ほとんどの微生物は25℃～45℃で最も増殖しやすいため、**多くの場合加熱調理が有効**です。

また、湿度の低い**乾燥食品は、微生物が増殖しにくくなります。**

※魚介類などに生息するノロウイルスや腸炎ビブリオ菌などはこれよりも低い温度でも繁殖します。

例) 干物



温度・湿度

細菌の中には酸素がないと生育できない種(好気性菌)がいます。脱気をし**酸素を除去することで、増殖を抑制**することができます。

例) 真空パック、缶詰など



酸素

食品に食塩や砂糖を加えた**高濃度食品では、微生物が増殖しにくくなります。**

例) 漬物、ジャムなど



浸透圧

作りおきの調理のポイント ～ 野菜のおかずは水分をしっかりと取り除きましょう ～

- ① 野菜をゆでて水けをきった後、さらに**しっかりと水分をふき取る**
- ② 塩もみをする



水分を除く

- ① **油をからめる**
サラダ、マリネ、いも類のおかずには油を少しまぶしておく時間がたってもパサつきません。



- ② **小麦粉をまぶす**
野菜から水分が出て調味料が流れるのを防ぎます。



油や小麦粉を利用する

乾燥した食材を使うと、野菜の水分を吸収ことができ、味と見た目が変わりにくくなります。

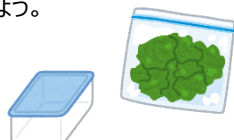
例) 粉チーズ、かつお節、のり、パン粉、すりごま、わかめ、切り昆布など



水分を吸収する食材を使う

保存の際の注意

保存容器（ホーロー容器、保存袋、びん、プラスチックコンテナなど）は、熱湯で**煮沸消毒**をするか、**アルコール**等で消毒しましょう。



容器を消毒する

できたおかずはすぐに広げて、なるべく涼しいところで冷ましてから容器に移しましょう。

冷めてから容器に入れる

シールやふせん等に、**おかずを作った日と保存期間を書き、容器に貼**っておきましょう。

作った日を書く

食中毒予防の詳細については、「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント(厚生労働省)」をご覧ください。