



食中毒を予防しましょう！

令和6年6月
さいたま市 保育課

ここ数年間は感染症予防への関心が特に高まっていましたが、これからの時期、気温と湿度が高くなり、かびや細菌が発生しやすくなるため、食中毒のリスクが高まります。

食中毒予防のポイントと、感染症予防対策の基本である「手洗い」について、ご紹介します。

食中毒予防の3原則

食中毒菌を、 ① つけない ② 増やさない ③ やっつける

(1) 食品の購入

- ・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。
- ・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。
- ・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。

(4) 調理

- ・調理の前に手を洗う。
- ・肉や魚は十分に加熱する。
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する。
- ・時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる。

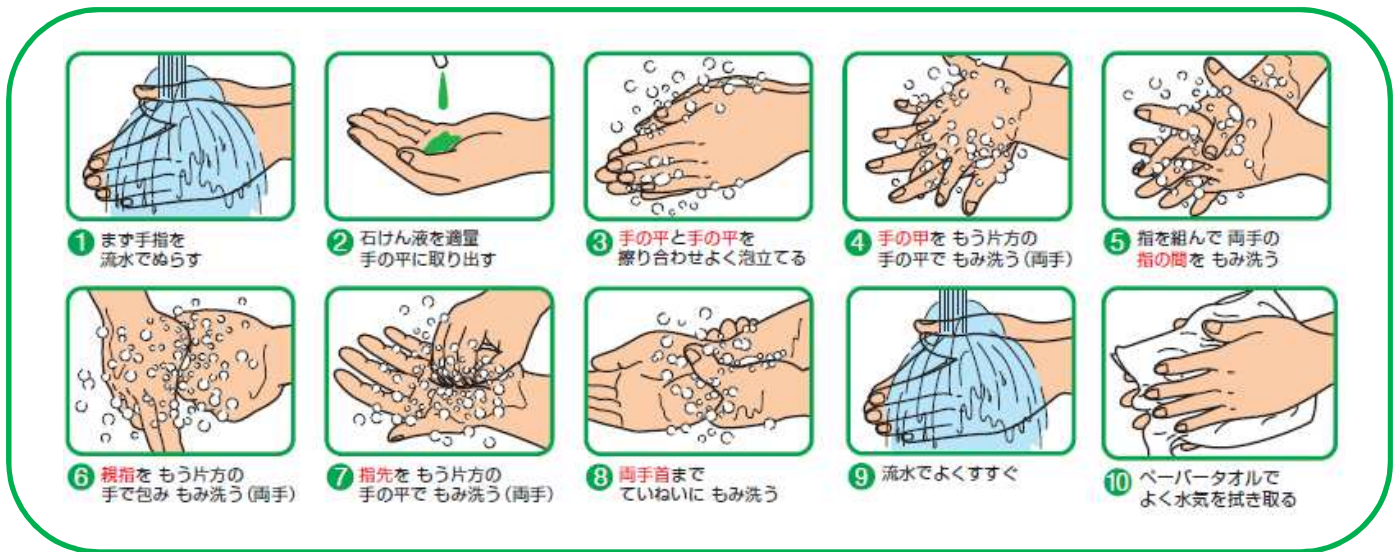
★厚生労働省のリーフレットもご活用ください。

(<https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/point0709.pdf>)

★ ★ 手洗いのポイント ★ ★



- ① しっかりと石けん液を泡立てることで、手全体や手のしわなどに石けんが行き渡ります。
- ② 下に手洗いの手順を図で表しています。図の手洗いの手順で行うと約30秒かかります。
続けることで習慣づけていくことが重要です。
- ③ 2回手洗いを実施することで、細菌やウイルスの除去効果が高くなります。



出典：サラヤ株式会社



左の写真は、保育園で手洗いチェッカーを使い、いつもの手洗いで手がきちんと洗えているかを見て、体験しているところです。

専用ローションを汚れに見立てて塗り、手洗いをした後、特殊ライトの下にかざしてみると、洗い残した部分が光ります。

園児さんたちは驚きながらも、正しい洗い方を体験から学んでいきます。手洗いの大切さを知り、自信を持って声をかけあいながら手洗いをするようになりました。

洗い残しが多い場所は、指の間や爪の際、手首などです。
また、きき手は洗い残しが多くなるので、気をつけましょう。



昨年度の宮原保育園での手洗いの確認の様子です。

<https://www.saitamacity-shokuiku.jp/G0000034/system/activity/1273.html>

今年度も「食育なび」で保育園での食育の様子を更新していきます。

