

7月からのレジ袋有料化に伴い、エコバッグを持っているんですよ。



おや？
かえるちゃんお買い物？



それは感心だね！
でもこの時期のお買い物は
気を付けないとね。

食中毒にはご用心



うちはスーパーからさほど
遠くないし、そんなに心配
しなくても大丈夫よ～

でもね、温度が上がれば確実に
細菌は増えていくんですよ。
ではこちらの実験を見てください。



その温度、大丈夫？



いやだわ！
なんてしつこいの！

大腸菌・サルモネラ菌・ノロウイルスは100℃であっても芽胞を作る



ノロウイルスは、**85℃以上1分半以上の加熱を！**



外気30℃冷房停止
の車内温度

60℃

車内温度にも注意！



8月東京平均気温

31℃



仲間を増やせ！
じゃんじゃん増える！

細菌が最も増殖する温度

20℃～50℃



4月東京平均気温

19℃



冷蔵
冷凍
野菜

野菜室温度目安 **10℃以下**

細菌の増殖がゆっくりになる

冷蔵庫温度目安 **5℃以下**

勢いが衰えたな

冷凍庫内温度目安 **-15℃以下**

細菌の増殖が停止する

業務用冷凍庫 **-50℃**

ほとんどの細菌が活動停止
(でも凍死はしない)

冷蔵庫に物を詰め過ぎるとよく冷えません。
7割を目安にしましょう。

食中毒は持ち帰りの温度
時間が関係するんだ。
今後は気を付けようね。



先輩すみません。
お弁当にあたって...
持ち歩きが長かったかもです



10℃を超えると細菌の増殖が少しずつ活発になり、
20℃を超えると細菌が活発に増殖し始めるんじやよ。

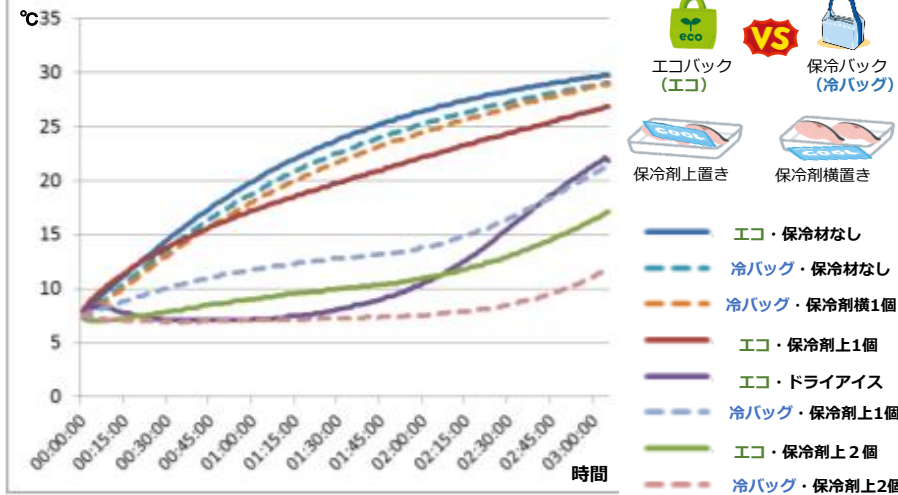


その持ち帰り方で、
大丈夫？



買い物帰りを想定した鮮魚の搬送実験
(ブリの切り身で実験)

東京都福祉保健局
買い物帰り・弁当持ち運び時を想定した食品搬送実験より



保冷剤の無い
エコバッグ

15分を超えると10℃を超え、細菌が増殖し始める温度に。
1時間後には、**細菌のもっとも繁殖する温度帯の20℃**に到達。



保冷バッグに
保冷剤を上2個のせ

10℃を超えるのは、**2時間45分後**。

- 保冷材を入れると温度変化が緩やかになる。
- 保冷効果に与える影響は、バッグの種類よりも保冷材の有無の方が大きい。
- 保冷材は横(脇)に安置させるより、上に置いた方が効果が高い。

最近はテイクアウトの店も増え、ワシも楽しみの1つじゃが、
持ち帰り時間については十分に気を付けなくてははいけないね。



お買い物の時も、保冷バッグや保冷剤を持参して
家まで10℃以下を目指していこうと思います。





食中毒の原因になる細菌やウイルスはたくさんいるんだ。少し見てみよう。

予防方法の多くに、温度が関係していることがよくわかるのう。



食中毒 早見表

新宿区HPより
「7/9ウイルス食中毒を予防しましょう」

病原物質 主な生息場所や食品 (参考月)	感染原因となる代表的な食品	主な症状	発症までの時間	予防方法
アニサキス 魚の筋肉部位 👍 9月	魚介類の刺身、寿司 (サバ、イワシ、サケ、イカなど)	腹痛 吐き気 おう吐	1~10時間	●十分に加熱する ●-20℃以下24時間以上冷凍処理する
ウエルシ菌 人や動物の腸の中や 河川、海、耕地などの土壌 👍 8月	大量に調理されたカレー、 シチュー、煮物、スープ	下痢、腹痛 (比較的軽症)	6~18時間 (平均10時間)	●大量の食品を加熱調理し、 保存する場合は小分けして急速に冷却後、 冷蔵庫で保存する
黄色ブドウ球菌 手指の傷口、のど、鼻の中	おにぎり、弁当 サンドイッチ 和生菓子	吐き気 おう吐 腹痛	1~5時間 (平均3時間)	●調理前に正しい方法で手を洗う ●手指に傷がある時は食品に直接 触れることは避ける
カンピロバクター 鶏などの動物の腸の中 👍 5月 👍 7月	生の食肉(特に鶏肉) 鶏刺し、鶏のタタキなど 加熱不十分な肉	下痢(水様) 発熱(高熱) 吐き気、腹痛	1~7日 (平均2~3日)	●食肉は十分に加熱する (中心部を75℃で1分以上) ●食肉を扱った器具は洗浄・消毒する
サルモネラ属菌 動物の腸の中・卵	卵かけごはん 親子丼、生の食肉 洋菓子(ケーキなど)	下痢、腹痛 発熱(高熱)	6~72時間 (平均12時間)	●卵は冷蔵庫で保管する ●卵は割りおきをせずに、すぐに調理する ●食肉は十分に加熱する
セレウス菌(おう吐型) 土壌などの自然界に分布	チャーハン、ピラフ スパゲティなどの 穀物を用いた食品	吐き気、おう吐 (比較的軽症)	30分~6時間	●米飯や麺類の作り置きはしない ●小分けして急速に冷却後、冷蔵庫で保存する
腸炎ピブリオ 海水中に生息し魚介類に付着	魚介類の刺身、寿司	腹痛 下痢(水様) おう吐、発熱	8~24時間	●魚介類は冷蔵庫(4℃以下)で保存する ●魚介類を扱った器具は洗浄・消毒する ●魚介類は真水でよく洗ってから調理する
腸管出血性大腸菌 (O157,O111など) 牛などの動物の腸の中 👍 7月	生の食肉(特に牛肉) 加熱不十分な肉	下痢 腹痛	4~8日	●生野菜などはよく洗う ●食肉を扱った器具は洗浄・消毒する ●食肉は十分に加熱する(中心部を75℃で1分以上)
ノロウイルス 人の腸の中とかきなどの二枚貝 👍 11月	ウイルスの汚染を受けた食品 加熱不十分な貝料理 生かき	下痢、おう吐 腹痛、吐き気	24~48時間	●調理前に正しい方法で手を洗う ●二枚貝などは十分に加熱する (中心部を85~90℃で90秒間以上)
ヒスタミン 赤身魚	赤身魚(ブリ、カンジキ、 サバ、マグロなど)や その加工品	顔面紅潮 じんま疹 おう吐、腹痛	直後~1時間	●魚の低温管理を徹底する ●魚を冷蔵保存する場合も、長期保存は避ける



作り置きカレーは細菌が繁殖しやすいと聞いたんですが...

「二日目のカレー、ウェルシ菌増殖実験」を参考にしてみよう。

<p>東京都健康安全研究センター 食品衛生の窓 「二日目のカレーのウェルシ菌増殖・ 殺菌実験」より</p>	(12~50℃) ウェルシ菌増殖温度域 に置かれてしまう時間
<p>カレー鍋ごと常温保存</p>	約21時間半
<p>カレー鍋ごと冷蔵庫</p>	約8時間
<p>小分け容器で冷蔵庫</p>	約3時間

うわあ、作ったまま放置すると21時間！まるで細菌を培養しているみたいだ！

食べきれなければ、1食ずつ分けて冷蔵庫に置いておくと、安心じゃ

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

食中毒菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」

point 1
食品の購入

食品の購入時、消費期限などの表示をチェック！

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

point 2
家庭での保存

買ったらずき冷蔵庫へ

入れるのは7割程度に

冷蔵室は10℃以下に維持

冷凍室は-15℃以下に維持

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3
下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

コまめに手を洗う

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4
調理

作業前に手を洗う

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

加熱は十分に(めずは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

point 5
食事

食事の前に手を洗う

長時間室温に放置しない

洗い付けは清潔な器具、食器を使う

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたりちよっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めずは75℃以上)

早く冷えるように小分けする