

食事をおいしく安全に

食中毒予防3原則



食中毒は、その原因となる細菌やウイルス、毒が食べ物に付着し、体内へ進入することによって発生します。これからの季節は食中毒が発生しやすい時期です。

食中毒を防ぐためには、食べ物に細菌などを「**つけない**」食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」「**やっつける（殺菌）**」の3つが原則となります。

つけない



- ①手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、食材を取り扱う際や食事の前は必ず**手を洗いましょう**。
- ②肉・魚・卵・野菜にはそれぞれ異なる菌が付着しています。食材が変わるごとに手洗い、調理器具も洗いましょう。

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、**10℃以下**では増殖がゆっくりとなり、**-15℃以下**では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、食品購入後は冷蔵庫に入れるなど**低温で保管**することが重要です。

増やさない



やっつける



ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。目安は中心部の温度が**75℃で1分以上加熱**することです。

* アイスクリームの豆知識 *

ジメジメと暑い日が続き、冷たいアイスクリームが食べたくなりますね。
ところで、同じアイスクリームのように見えても、

アイスクリーム・アイスマイルク・ラクトアイス

の3つの種類に分けられることをご存じですか？

アイスクリーム類は「乳及び乳製品の成分規格等に関する省令」によって
乳固形分（乳の水分以外の成分）を3.0%以上含むものと定められており、

乳固形分と乳脂肪分の量によって分類されています。

種類別	成分規格	
	乳固形分	乳脂肪分
アイスクリーム	15.0%以上	8.0%以上
アイスマイルク	10.0%以上	3.0%以上
ラクトアイス	3.0%以上	—

乳固形分と乳脂肪分が最も多く含まれているので、風味が良くまろやかです。

プレミアムアイスクリームとって、乳固形分や乳脂肪分が特に多く、空気の混入率の低い高価なものがありますが、法的な規格はなく、アイスクリームの規格で作られています。

「アイスマイルク」

乳固形分と乳脂肪分はアイスクリームに比べて少なく、植物性脂肪が配合されていることもありま

「ラクトアイス」

乳固形分はさらに少なく、植物性脂肪が多く使われています。



* 乳固形分3.0%未満のものは、前記のアイスクリーム類ではなく、
「食品、添加物等の規格基準」により、氷菓として規定されています。

果汁などを凍らせたアイスキャンディーやシャーベットなどは氷菓であり、アイスクリーム類とは別に扱われます。