

キッチンの衛生管理

あなたの家のキレイなキッチン

実は、目に見えない細菌や汚れがついていて不衛生かも・・・

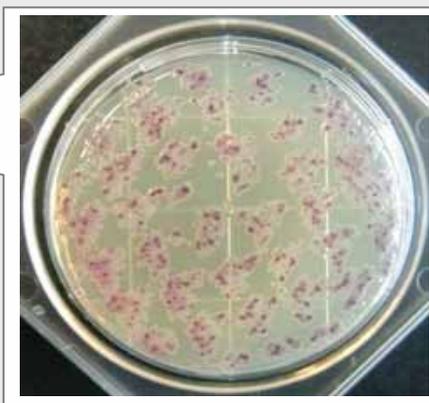


例えば・・・

使用后、手入れをしなかったスポンジは細菌の温床です



洗っていないスポンジから大腸菌群を検出！（下図の紫色が全て大腸菌群）



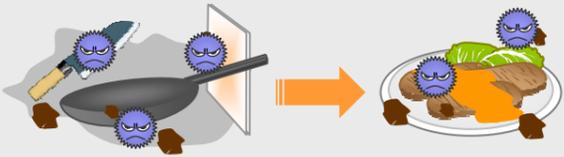
詳しくは
次ページ

家庭のキッチンの注意点！

A 調理器具の汚れ

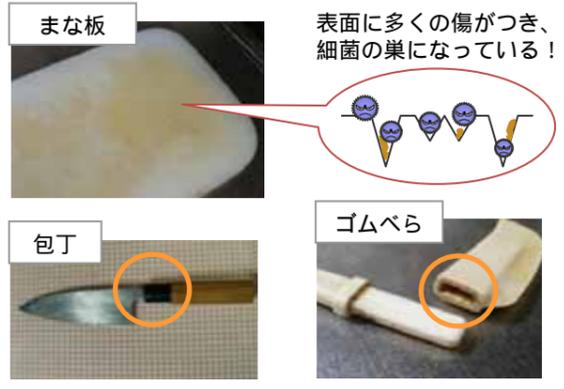
細かいところまで洗えていますか？

きれいに見えても、汚れが隠れていることがあります。



汚れを栄養にして細菌が増え、取扱う食品を汚染してしまうことも...

こんなところが不衛生！



表面に多くの傷がつき、細菌の巣になっている！

ゴムべら

柄と本体の間は細菌が好む場所！

B シンク周りの汚れ

「いつも水が流れているから掃除しないで大丈夫」と思っていますか？

食品くず・細菌などが残っていると、水と一緒に流れて、食品を汚染してしまいます。汚臭の原因にも！



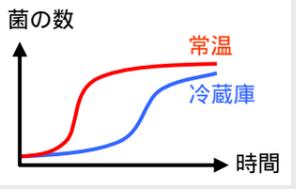
こんなところが不衛生！



C 冷蔵庫の汚れ

「低温だから大丈夫」と思っていますか？

細菌は冷蔵庫の中でも増えます。きちんと清掃をしないと、冷蔵庫内の細菌や食品くずが食品を汚染してしまうことも...



こんなところが不衛生！



手アカや食品くずをエサに、細菌が増えます

D 電子レンジの汚れ

電子レンジは汚れの宝庫

手入れをしないと、食品くずやはねた汁がこびりついてしまいます。

こんなところが不衛生！



手は洗った？

洗っていない手には細菌がたくさん！

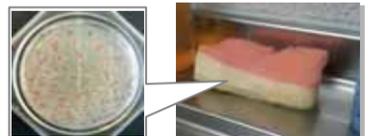
E スポンジ・ふきんの汚れ

汚れた状態で使っていませんか？

スポンジ・ふきんは汚れや細菌が残りやすく、細菌が増えやすい環境です。食器を洗うつもりが、かえって細菌を塗り付けてしまっているかも...

こんなところが不衛生！

使用后、手入れをなかったスポンジ・ふきんは細菌の温床に！

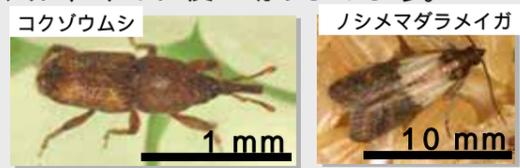


大腸菌群を検出

F 常温保存品の取扱い

常温品は保管に気をつけなくても大丈夫と思っていますか？

穀類(米・豆)などを長期保存すると、虫の発生リスクを高めます。密閉容器に入れ、早めに使い切りましょう。



G 生ゴミの処理

生ゴミを放置していませんか？

不適切に保管していると、ハエなどの虫や悪臭の発生原因になります。ゴミ袋は口を閉じ、燃やせるゴミの日に忘れずに捨てましょう。



キイロショウジョウバエ



キッチンを衛生的に保つために

基本は…

洗淨 消毒 乾燥 の3ステップ!

1 洗淨 食品くずや脂肪分などの「汚れを落とす」ステップ

- (1)残っている食品くずを取り除く。
- (2)スポンジに洗剤をつけて泡立て、十分にこすり洗いする。
- (3)40 くらいのお湯で、洗剤をよく洗い流す。



2 消毒 洗淨で残った「細菌やウイルスをやっつける」ステップ

消毒には様々な方法があります。調理器具の材質等に応じて適切な方法を選びましょう。

熱湯で消毒 プラスチックなど、熱に弱い素材には使えない。
熱湯（85 以上）に1分以上つける。

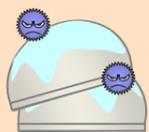
アルコールで消毒 ノロウイルスには効果が低い。
器具等が乾燥した状態で行うと効果的

塩素系漂白剤で消毒 金属製の器具は錆びるので長時間つけない。
 (1)消毒液を作る。(塩素系漂白剤を0.02%の濃度に薄める。)(作り方は最終ページ参照)
 (2)器具等 : 消毒液につけ置きする。
 作業台等 : 消毒液を染み込ませたふきんで拭く。
 (3)水で消毒液を洗い流す。作業台等は水拭きする。



3 乾燥 水分をなくして「細菌を増えにくくする」ステップ

- (1)水気を切り、乾いた布やキッチンペーパーで水分を拭き取る。
- (2)衛生的な場所で完全に乾かす。

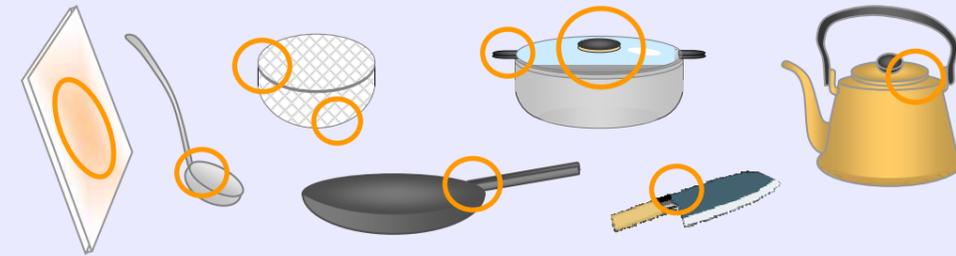


しっかり乾燥させないと細菌が増えてしまうかも…



A 調理器具 使い終わったらすぐに洗淨・消毒・乾燥!

流水をかけながら汚れをこすり洗う。



ワンポイントアドバイス
基本の方法に
プラスすると効果的!

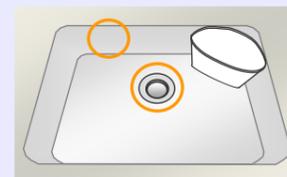


細かいところは歯ブラシで

B シンク周り



うすめた中性洗剤で拭いた後、
塩素系漂白剤等で消毒



クレンザーでこすり洗い

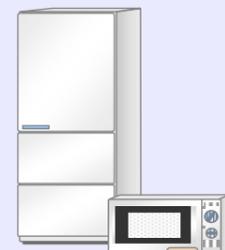


排水口は取り外して

C 冷蔵庫 D 電子レンジ



うすめた中性洗剤で拭き掃除
した後、アルコールで消毒



天板は取り外して



電子レンジ
耐熱カップで
お水を温める
蒸気で汚れをうかせてから
拭き掃除する

E スポンジ・ふきん 使い終わったらすぐに洗淨・消毒・乾燥!



1 「汚れを落とす」
洗剤でもみ洗いする



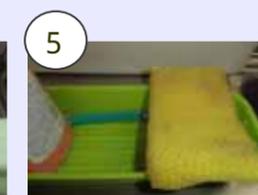
2 「洗剤を落とす」
水でよくすすぐ



3 「消毒する」
塩素系漂白剤で消毒



4 「漂白剤を落とす」
水でよくすすぐ



5 「乾燥させる」
水気を切って干す

塩素系漂白剤の代わりに熱湯でもOK

安全な料理を作るために



保管のポイント

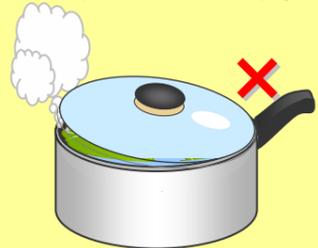


冷蔵庫に食品を詰め込みすぎると、食品をしっかり冷やすことができません。冷蔵庫に入れる量は7割程度にしましょう！

お惣菜

粗熱はとっていますか？

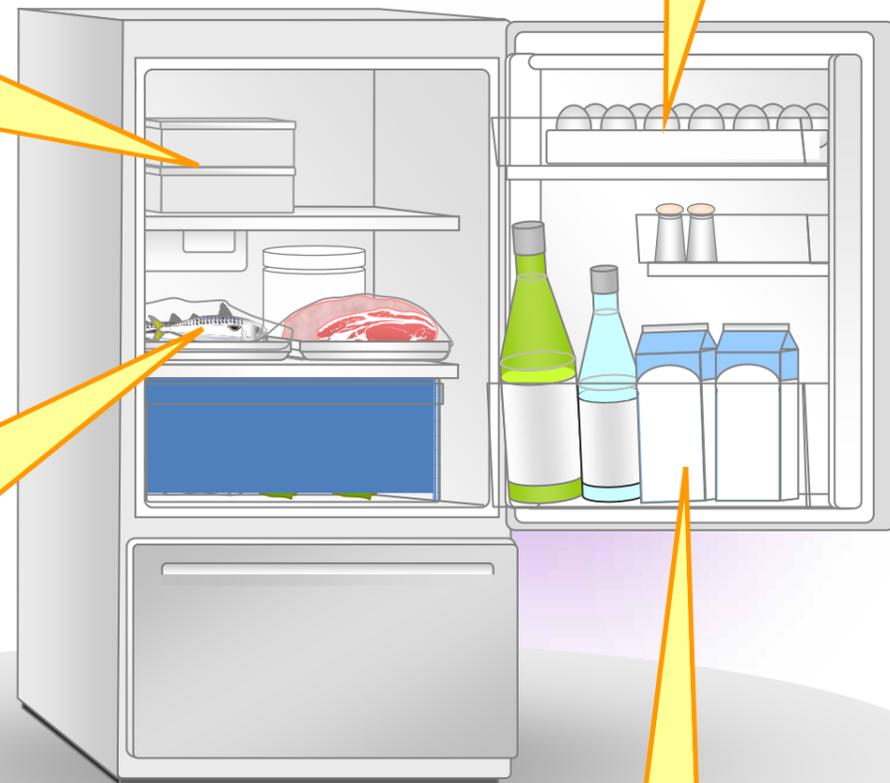
冷蔵庫に熱い料理を入れると、冷蔵庫内の温度が急上昇して、細菌が増えやすくなります。熱い料理はタッパーなどに小分けし、冷ましてから冷蔵庫に入れるようにしましょう。



卵

卵を割って保管していませんか？

卵は料理に使う分だけを使う直前に割り、すぐに調理しましょう。割った後の卵をそのまま放置すると細菌が増えやすくなり危険です。



お肉・お魚

他の食品を汚染していませんか？

お肉やお魚から出た汁（ドロップ）が他の食品を汚染しないよう、ビニール袋などに入れて保管しましょう。



お肉やお魚には食中毒菌が付いていることがあるため、例えば上の写真のような保存方法だと、食中毒菌が漬物に移ってしまい、漬物を食べた際に食中毒になってしまう可能性があります。

飲み物など

賞味期限の正しい意味を知っていますか？

賞味期限とは、「開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限」のことです。

一度開封したものは、表示されている期限にかかわらず、早めに消費するようにしましょう。表示されている期限は、開封後も保証されていないわけではありません。

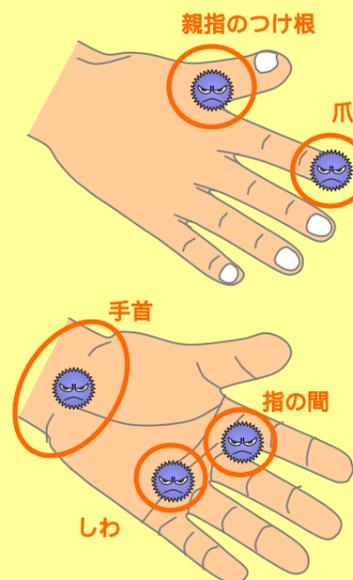


調理のポイント

手洗い

調理の前や、お肉やお魚を触った後には、正しい手順で、洗い残しのないようしっかりと手を洗いましょう！

汚れがたまりやすい部分



1 水で汚れを落として石けんを泡立てる



2 ツルツル 手の平と手の甲をこすって洗う



3 ガリガリ 指先を立ててシワの間もよく洗う



4 ムギユムギユ 両手を組んで指の間もよく洗う



5 ネジネジ 親指をにぎって指の付け根もよく洗う



6 グルグル 手首をつかんでよく洗う

食品ごとの取扱い

お肉 お肉を半生で食べていませんか？

お肉は、中までしっかり加熱し、お肉についている細菌をやっつけましょう。加熱不十分のお肉を食べることはとても危険です！



お魚 生魚は水道水で洗っていますか？

生魚には腸炎ビブリオという食中毒菌が付いていることがあります。真水に弱いので、流水で洗い流しましょう。



野菜 洗い残しはないですか？

野菜に付着した汚れや目に見えない細菌を落とすため、汚れが残りやすい部分（根元、ヘタの周り等）を中心に、流水で丁寧に洗いましょう。



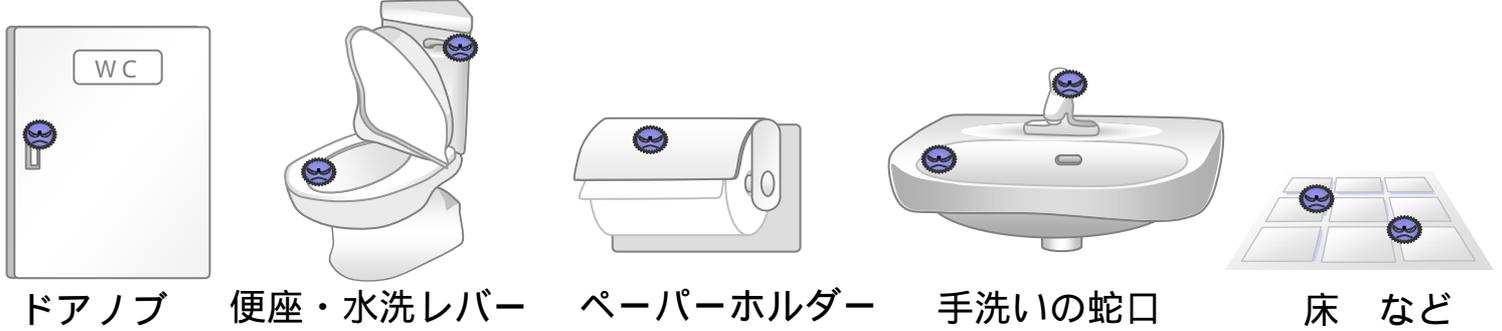
生で食べる野菜をカットするときは、洗浄・消毒後の包丁・まな板を使いましょう。肉用や魚用とは別に、野菜専用のものがあればベスト！



トイレの衛生管理

トイレにはノロウイルスが潜んでいる！？

ノロウイルスに感染するとふん便中に大量のノロウイルスが排出されるため、トイレはノロウイルスに汚染される可能性が高い場所です。感染を広げないために、普段から適宜、便器や床、取っ手などの人の手が触れる場所は洗浄・消毒を行い、トイレも衛生的に保つようにしましょう。



消毒方法：消毒液(下記参照)を染みこませたペーパータオルなどで拭き、約10分後に水拭きする。

消毒液の作り方

市販の塩素系漂白剤には、消毒成分である次亜塩素酸ナトリウムが含まれています。適切な濃度に薄めてから使用してください。



便や吐物などで汚れた場所には、0.1%消毒液(塩素系漂白剤をキャップ2.5杯分)を使いましょう。商品に記載されている「使用上の注意」をよく読みましょう。金属を腐食させるため、金属部への使用後は必ず水拭きしましょう。漂白作用がありますので、色落ちのおそれがある布製品には使わないようにしましょう。

食品衛生に関する相談窓口

食の安全 札幌

検索

札幌市食の安全ホームページも見てね

保健所、保健センターの連絡先はこちらからご覧ください。
<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/sodan.html>



さっぽろ市
02-E06-13-1743
25-2-299

キッチンメールNo.35
平成26年(2014年)1月発行
編集/発行 札幌市保健所食の安全推進課