



思わず教えたくなる！イイコト 4



まさかキュウリで食中毒?!

効果的な殺菌方法や

食中毒予防の3原則をチェック



キュウリなどの生野菜が原因で食中毒が発生したことがあることを知っていますか？食中毒予防の3原則を正しく実践して食中毒を防ぎましょう。

野菜もしっかり洗浄・殺菌



肉や魚だけでなく、生野菜などでも食中毒を引き起こすことがあり、2012年には白菜の浅漬け、2014年には花火大会の露店で提供された冷やしキュウリによる集団食中毒が発生しています。

野菜もしっかり洗浄・殺菌をすることが大切です。効果的な殺菌方法として、食品用殺菌剤次亜塩素酸ナトリウムを用いる方法や、短時間の熱水処理ブランチングがあります。



キュウリは熱湯で湯通して殺菌

キュウリの表面はデコボコしているため、流水で洗ったり次亜塩素酸ナトリウムで洗浄したりしても、完全には殺菌しきれないことがあります。キュウリの殺菌にはブランチングが効果的です。実験的にブランチングした後に残る細菌の数を計測したところ、検出下限値未満まで減少しました。

効果的なキュウリの殺菌方法

Step 1

流水で洗う



Step 2

沸騰した水(95~100℃)で10秒間湯通し



Step 3

食感が損なわれないよう、すぐに水道水で30秒程度、冷却する



※長期保存を目的とした殺菌方法ではありません

食中毒予防の3原則をチェック

1 細菌をつけない

- 調理の際はこまめに手洗い・消毒をする



2 細菌を増やさない

- 食品を長時間常温に放置しない



- 手指に傷がある時などは使い捨てのビニール手袋を着用する



- 前日調理を避ける



- 食材ごとに包装して保存する



- 冷蔵庫内の温度を10度以下にする

- 調理器具はしっかり洗浄・殺菌をする



3 細菌をやっつける

- 中心まで十分に加熱する

