

生野菜や浅漬けを安全に食べるためのポイント

野菜や果物は自然の中で育てているので、まったくの無菌状態で作ることはほぼ不可能であり、ある程度は細菌等が付いていると考える必要があります。

ご家庭で生野菜を食べるときや、浅漬けをつくるときは、以下のポイントに注意し、食中毒を防ぎましょう。

ポイント1：野菜はしっかりと洗いましょう！

野菜に付着した泥や、目に見えない汚れを落とすため、それぞれの野菜の特徴に応じて、**流水で、ていねいに洗いましょう。**

基本は流水で汚れを落とすこと！

流水で野菜の表面の汚れを落とします。

ヘタの周りや、くぼみ、いぼなどには汚れがたまりやすいので、しっかりと洗います。



水中で振り洗いをするとう、茎や葉の間の汚れがよくとれます。

白菜やレタス、キャベツなど

外側の葉だけでなく、葉と葉の間も洗いましょう。

外側の葉を外した後、一枚ずつバラバラにして洗いましょう。



※レタスを一度に全部使うときは芯をくりぬいて、その穴に水を流し込むと、簡単に剥がせます。

ほうれん草、みず菜など

根元のところに入り込んだ土を落としましょう。

根がついているときは切り取って

水を張ったボールに入れ、水を流しながら、根元の土をていねいに洗い落としましょう。



葉を広げるようにして汚れを落としましょう。

ニンジンなど土のついた野菜

たわし等でこすり洗いをして土をしっかりと落としましょう。

たわしは野菜用と調理器具用で使い分けましょう。

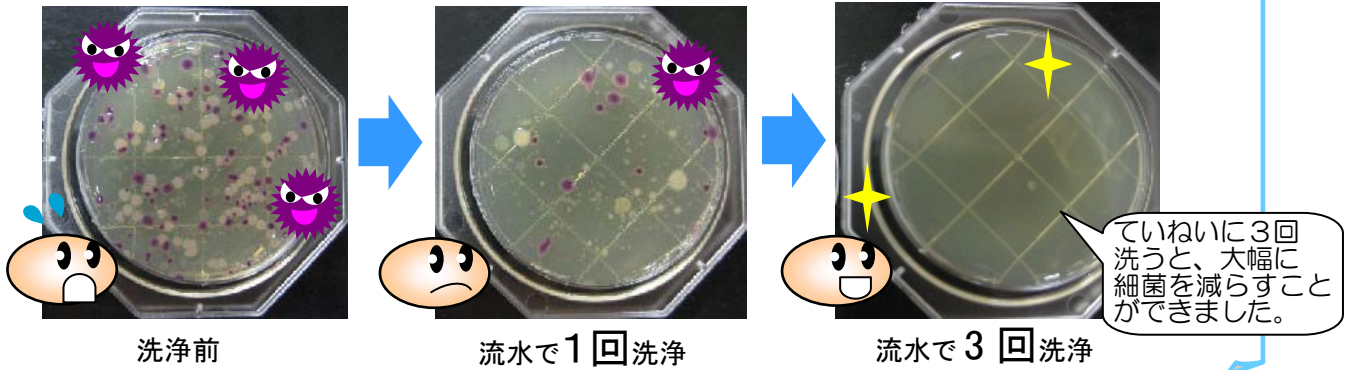


調理器具用
たわし

野菜用たわし

Q 野菜は、どのくらい洗えばいいの？

洗う前と洗った後で、野菜についている細菌がどのくらい減るか、ためしてみました。



※赤色の集落は大腸菌群、白色はその他の細菌です。

Q 既製品の浅漬け等は、なぜ殺菌剤を使っているの？

食品工場など一度に大量の生野菜を取り扱う施設では、一部の野菜の汚染が製品全体に広がるおそれがあるなど、食中毒菌によるリスクは家庭に比べて高いと言えます。

このため、野菜の洗浄だけでは、食中毒の防止対策が十分とはいえず、洗浄に加えて、薬剤等による殺菌を行っている場合があります。

野菜などの殺菌に使う薬剤は、人体に害がないように使用方法等が決められています。また、殺菌後は、十分なすすぎ等により食品から除かれますので、健康への影響はありません。

ポイント2：調理器具の洗浄や手洗いも忘れずに！

野菜の下処理を行ったあとの包丁やまな板には、泥や汚れが付着していることがあります。そのままの状態ですると、汚れを移してしまいますので、調理器具類は使用のつど洗うようにしましょう。

また、人の手や指にも細菌が付着していることがあります。下処理のあとや、肉・魚などの他の食材を扱ったあと、トイレのあとなどには、必ず石けんを使って、ていねいに手を洗いましょう。



ポイント3：料理は早めに食べましょう！

生野菜に限らず、出来上がった料理を室温で放置しておくと、食品中で細菌が増殖する危険性があります。料理は、出来上がったなるべく早めに食べるよう心がけ、どうしてもすぐに食べられない場合は、必ず冷蔵庫などで保存するようにしましょう。



札幌市保健福祉局保健所食の安全推進課

札幌市中央区大通西19丁目 TEL 622-5170

<http://www.city.sapporo.jp/kenko/shoku/index.html>