

## 「キャンプ飯」による食中毒に気を付けよう！

Q子。助手。  
いつも前向き。



博士。  
マイペース型。

ネコ。  
しゃべれる。



Q子：今度のお休みはキャンプに行くので準備がたいへん！

博士：随分張り切っておるのお。Q子のことじゃから、大変なのはご飯の準備じゃな。

Q子：はい！最近はいろいろなキャンプ飯があって、おいしそうなのがいっぱいあるんですよ～

博士：ほう、キャンプ飯とは、どんなものがあるんじゃ？

Q子：朝食だったらフレンチトーストでしょ？ 昼食はがっつりお肉で、スペアリブの炭火焼きとかいいですね～  
夜は少し冷えるから、じっくりコトコト煮込んだビーフシチュー！ 残ったら翌朝に食べてもいいですね。

博士：卵、肉、煮込み料理、、、細菌による食中毒のリスクが高い料理ばかりじゃの。

Q子：え、食中毒のリスク？

博士：今回は、キャンプ時の調理で気を付けてほしい食中毒防止のポイントを解説しようかのお。

### 料理別の気を付けるポイント

博士：さて、その「キャンプ飯」はどうやって作るんじゃ？

Q子：そんなの簡単ですよ～ 下にあるのがインターネットで調べたフレンチトーストのレシピです。あらかじめ卵液をいっぱい作っておいて、そこにパンを浸して、何枚も焼くんです！

博士：やれやれ、気を付けることがいっぱいじゃのお、、、

### フレンチトースト

(気を付けること)

- 卵を冷蔵保存する
- 卵液が付いた調理器具を別の料理で使わない
- 卵に触った後は、石けんでよく手を洗う
- 一度に大量の卵液を作り置きせず、その都度必要な分だけの卵液を作る
- パンの中心部までよく火を通す
- 出来上がったフレンチトーストはできるだけ早く食べる

Q子：フレンチトースト一枚作るのに、気を付けることがこんなにもあるんですね～

博士：うむ。卵には、ごくわずかな確率でサルモネラ属菌という食中毒菌がおるんじゃ。もし、サルモネラ属菌が卵におって、常温で卵液を放置してしまうと、爆発的に増えてしまうんじゃ。卵液の取扱いには注意が必要じゃぞ。

Q子：上の図の「**つけない**」、「**ふやさない**」、「**やっつける**」ってなんですか？

博士：いいところに気が付いたのお。これらは「食中毒予防の三原則」といって、細菌性食中毒を予防するための3つのルールじゃ。食品を扱うときに気を付けてみよう。



**つけない**

- 食中毒の原因となる細菌を食品に付けない。
- 手や食材、調理器具などをきれいに洗う。



**ふやさない**

- 細菌の増えやすい温度帯に食品を長時間置かないようにする。
- できるだけ早く食べる。



**やっつける**

- 食品の中心部まで火が通るように十分加熱する。
- 75℃、1分間以上の加熱により、ほとんどの細菌をやっつけられる。

つけない！ ふやさない！ やっつける！ みんなも覚えるニヤ～



## ビーフシチュー

牛肉と野菜を一ロサイズにカットする

鍋で具材を煮込む

ルーを入れて10分煮込む

残った分は翌朝用にとっておく

火を入れて温める

(気を付けること)

- 牛肉を冷蔵保存する
- 生肉が触れた調理器具を別の料理で使わない
- 生肉に触った後は、石けんでよく手を洗う
- 30分以内に20℃又は1時間以内に10℃まで冷やす
- 冷蔵設備がない場合は、出来上がったビーフシチューはできるだけ早く食べる (**残ったビーフシチューを翌日に持ち越さない**)
- ビーフシチューの中心部までよく火を通す (ポコポコ激しく気泡が出るまで加熱する)



ふやさない



つけない



ふやさない



やっつける

Q子：残ったビーフシチューは、翌日食べる前に加熱さえすれば大丈夫ですね？

博士：ウェルシュ菌という食中毒菌の中には耐熱性の「芽胞」を作る菌がおって、この菌は完成した煮込み料理の中でも生き残っておる。

Q子：がほう、ですか、、、

博士：そうじゃ。残ったシチューを常温で長時間放置すると、生き残った菌が食中毒を起こす量まで爆発的に増える危険温度帯(10~60℃)に長く置かれることになる。増えた菌は十分な再加熱である程度やっつけることができるが、再加熱が不十分だとやっつけられないから食中毒になるんじゃ。

Q子：えー！二日目のシチューってそんなに危ないものだったんですね！

博士：家であれば、小分けして冷蔵するなどして、食品の中心温度を30分以内に20℃又は1時間以内に10℃まで冷やして食中毒菌を「**ふやさない**」対策ができるが、必要な設備がそろわないキャンプでは、ルーを入れて煮込んだら熱々のまま食べることじゃな。

## キャンプ特有の気を付けたいポイント

Q子：博士～、スペアリブの炭火焼きも作りたいんですが、、、

博士：肉料理は、とにかく中までよく火を通すことじゃ、生肉に触った後はよく手を洗ってから次の作業に移ることも大切じゃな。キャンプの時には他にも気を付けたいポイントがある。しっかり押さえて、安全で楽しいキャンプにしたいものじゃ。

### (キャンプ場での食品の保管)

- 調理が終わるまで冷蔵温度が持続する冷媒を使う (冷媒を用意できない場合は、直前に現地の販売店で食材を購入する)
- 肉・魚と、野菜・果物を入れるクーラーボックスを分ける (分けられない場合は、肉・魚は底の方に入れる)
- 食材が直射日光に当たらないように注意する
- 食べきれなかった料理は思い切って捨てる (翌朝に持ち越したり、持ち帰ったりしない)



### (キャンプ場での調理)

- キャンプ場での調理をできるだけ減らすよう、あらかじめ処理された材料を使う
- 火を通さないものは肉料理と分けて調理する (調理器具類も分けて使う)
- 生肉をはさんだトングや箸は食べるときに使わない
- 石けんを使って、よく手を洗う



## バスツアー「親子で学ぶ 食品安全セミナー」を開催！

県では、食品に関する正しい情報を提供するため「食品安全セミナー」を開催します。洋菓子製造工場の視察を通じて、食の安全性を楽しく学ぶことができます。

日時：令和5年8月1日(火) 9:20~16:00(岐阜県庁出発)  
令和5年8月7日(月) 10:15~16:20(可茂総合庁舎出発)

料金：無料

定員：各15組(申込期間:7月3日(月) 8:30~ 先着順で、応募者が上限に達し次第受付終了)  
※詳しくは県庁生活衛生課食品安全対策係 ([TEL:058-272-8284](tel:058-272-8284)) まで

