

梅雨

時の衣食住

注意することは？



梅雨時は湿度が高く、気温も高め。この時期に気を付けることを挙げてみました。

食中毒

◆食中毒の原因となる主な菌

- ・カンピロバクター 加熱不足の鶏肉、牛レバーなど（潜伏期間1～7日）熱に弱い
- ・ブドウ球菌 おにぎり、弁当箱、菓子類など（潜伏期間30分～6時間）
- ・ウェルシュ菌 肉類、魚介類、大釜での大量調理のものを放置したときなど熱に強い（潜伏期間6～18時間）

◆予防対策

細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」が食中毒予防の3原則！

商品を購入してから、調理、食べるまで、以下の6つのポイントに注意しましょう。手洗いはどの時でも行いましょう。

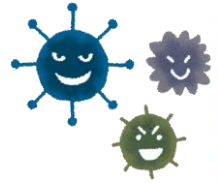
- ①買い物……………消費期限の確認 生鮮食料品や冷凍食品は最後に購入。
- ②家庭での保存……帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。冷蔵庫・冷凍庫の詰めすぎに注意。
- ③下準備……………包丁・まな板は肉用、魚用、野菜用と別々に。使用後の調理器具の殺菌。冷凍食品はできるだけ電子レンジ解凍で。
- ④調理……………肉や魚は十分に加熱。
- ⑤食事……………作った料理は長時間室温で放置しない。清潔な食器で。
- ⑥残った食品………清潔な容器に保存。温めなおす時も十分加熱。少しでも怪しいと思ったら捨てる。



カビ

◆カビの生える条件

湿度70%以上で生え始めます。梅雨時に発生するカビは、湿度90%以上で速やかに生えます。さらに、温度は20℃以上でよく生えます。



◆カビが生えていたら

食品:全体に生えていたら廃棄。微量でしたら取り除いて食べる場合もありますが、変色や臭いがある場合は廃棄しましょう。

衣類:程度が少なければ洗浄、消毒、乾燥させて。臭いが強い場合はクリーニング店へ相談しましょう。

住宅:個人でできる程度の被害でしたら、洗浄、消毒、除去します。被害の程度が広い場合は、専門業者へ相談しましょう。

◆予防対策

食品では糖質を好むので、なるべく早く消費する。冷蔵庫に食品を詰めすぎないことが大事です。

住宅では、乾燥、通気、換気、清掃が対策のメインです。ほこりにもカビは生えます。

部屋干し洗濯もののニオイ



洗濯の生湯きのニオイの原因は「汚れと菌」なので、これをしっかり落とし、除菌するのが重要です！

① 洗濯の段階で汚れと菌をしっかりおとす

- ・漂白剤が配合されたものや抗菌防臭効果のある洗剤を選びましょう。においが染みついた衣類は、洗濯前に酸素系漂白剤で「つけ置き漂白」がおすすめです。
- ・詰め込み洗いはしないで。
- ・すすぎ時にお風呂の残り湯は使わないようにしましょう。

② 洗濯ものの乾燥時間はなるべく短く

- ・洗濯が終わったらすぐに干すように。
- ・洗濯物同士は間隔をあけて干しましょう。
- ・除湿するか、換気扇を回して空気を入れ替えましょう。

(参考 消費者庁 協会けんぽ HP 国民生活 東京暮らし WEB 日本石鹼洗剤工業会 日本気象協会 HP)

杉並区立 消費者センター

相談専用 03-3398-3121

相談受付時間 午前9時～午後4時(土曜・日曜・祝日・12/29～1/3は休み)