

ニイタカ衛生通信

魚・肉の適切な取扱いについて

昨年は生肉食中毒事件や、国内とヨーロッパにおいてサラダ用に出された野菜による食中毒事故など、多くの課題を与えられた年となりました。これを受け、食の安全には「生産→調理→加工→提供」の一連の工程における衛生管理がいかに重要であるかを再認識された方も多いと思います。今回は調理、加工工程における魚・肉の適切な取扱いのポイントをご紹介します。

生鮮魚介類 取扱いポイント

魚は肉に比べて水分が多く、肉質もやわらかいので傷みが早いです。特に低温細菌には注意が必要です！

①生鮮魚介類にはシュードモナス（食品を腐敗させる代表的な低温細菌）などの付着率が高い。低温細菌は5℃付近でも増殖するため、冷蔵庫を過信せず、短時間で使い切る。

②包丁・まな板などを介した二次汚染を防止するために、調理器具の洗浄・消毒を徹底し、用途別に使い分ける。

③サバやイカ、ヒラメなどに付着する寄生虫（アニサキスなど）に注意する。

④サンマ、サバ、カツオ、カジキマグロなどの青背魚の赤身は、鮮度が重要で室温放置は厳禁！冷蔵庫で保存する場合は短時間で使い切る。

生で食べるものは4℃以下での冷蔵が必要！



アニサキスなどの寄生虫に注意！

青背魚の赤身は室温放置すると、ヒスタミン生成菌が増殖し、アレルギー物質（ヒスタミン）が生成されるので、短時間で使い切る！



食肉 取扱いポイント

食肉の筋肉中にはもともと微生物はほとんどおらず、細菌汚染の多くは、解体する時や、成型カットする時に使用する包丁やまな板によるものです。加工品は製造や流通時での二次汚染の恐れがあり、生食する食肉やその加工品は、製造加工基準に従ってつくられた製品である必要があります。

①購入後、早く冷蔵・冷凍庫に保管する（保存温度は10℃以下、生食用食肉（牛肉）は4℃以下）。

冷凍する場合は水分蒸発と脂肪の酸化を防ぐ為、隙間のないようにラップ等でカバーする！

②包装は調理直前まで切らない。

③ひき肉などは表面積が広く、空気にさらされる部分も多いので、細菌の増殖が速い恐れがある。

→保存は特に注意が必要！

食材を購入した当日に調理することが原則だが、そばろなどにすれば冷蔵で4~5日間保存が可能で、冷凍では2週間程度保存できる

④水分含量の多い「鶏→豚→牛」の順で傷みやすい。



最 近の塩辛や干物は、健康志向の高まりから低塩製品が多く、保存食には向かないため「冷蔵保存」がポイントとなります。

昔の塩辛は塩分濃度が10%以上あり、腸炎ビブリオをはじめほとんどの食中毒菌は増殖できませんでした。しかし、今では低塩分の3~7%のものが多く、平成19年には国内製造のイカの塩辛による大規模な食中毒事故が発生しました。



イカの塩辛で腸炎ビブリオ食中毒が発生！患者数620人と大規模で、問題となりました

CHECK

- 市販されている塩辛は塩分濃度が低いので、冷蔵保存する！
- 干物は低塩だけでなく水分含量も多く細菌が増殖しやすいので、冷蔵保存する！