



【解説】

今月号「野菜にも菌が隠れています」は、生野菜に付着する菌による食中毒の予防についてお知らせするものです。

レタスやキュウリなどの生野菜は、土壌や水、動物との接触を通じて、病原菌に汚染される可能性があります。これらの野菜を原因とする「腸管出血性大腸菌（O157 等）」や「サルモネラ菌」などによる食中毒が毎年発生しています。

野菜は、見た目は新鮮でも、肉眼では見えない菌が付着しています。サラダなど生で食べる場合は特に注意が必要です。

生野菜の食中毒予防には、**野菜全体を流水でよく洗い、土や菌を落とすことが重要**です。市販のカット野菜も、使う前に流水で十分すすぐことをお勧めします。レタスやキャベツなどは、葉を一枚ずつはがして流水で洗うことで、内側の菌も効果的に落とせます。

カットした生野菜は早めに食べましょう。**すぐに食べないときは、清潔なお皿や容器に入れ、冷蔵庫で保管しましょう。**

また、生肉を扱った包丁やまな板で野菜を切らない、調理前に手洗いを徹底するなど、交差汚染を防ぎましょう。肉や魚の汁（ドリップ）には菌がついているため、購入後の持ち運び時にはビニール袋で分けたり、冷蔵庫内の保管場所を分けることも大事です。

野菜はビタミンや食物繊維等の栄養素を含み、健康づくりに欠かせない食材です。正しい洗浄と保存方法を実践することで、安全においしくいただきましょう。



[生野菜を安全でおいしく食べるために：農林水産省](#)

生野菜をいただく際に、食中毒予防の観点で注意したいポイントを紹介しています。

[家庭での食中毒予防 | 厚生労働省](#)

生野菜に限らず、家庭で取り組んでいただきたい食中毒予防のための 6 つのポイントを紹介しています。