

# おすすめの生野菜の洗浄消毒方法



自宅で、**トマト**と**キュウリ**と**レタス**のサラダを作って食べたいと思いました。  
さて、①**トマト** ②**キュウリ** ③**レタス**についている、汚れや菌が気になります。



生の野菜が原因の0157食中毒も起きているようです。

## ■生の野菜を原因とする0157食中毒事例■

2014年(平成26年) 静岡市で露店の冷やしキュウリで大規模食中毒。511名発症。

2016年(平成28年) 千葉県等老人ホームのキュウリ和え物で食中毒。84名発症(10名死亡)

2017年(平成29年) アメリカ、カナダでロメインレタスで食中毒。約60名発症(2名死亡)

生の野菜には、どのくらいの細菌がいるのかな？

## ■生の野菜 1gあたりの平均細菌数■

	一般細菌数	大腸菌群数
トマト	1,200	13
キュウリ	350,000	71
レタス	970,000	1,900

(北区保健所実験結果)

けっこう菌がいるね。

ゆでたいしない野菜は  
ちょっと心配…。

レタス君は、水洗いで  
菌数が3分の1くらいに  
減るみたいだよ。

野菜によって、菌数に  
かなり差があるね。



## どうやって洗浄消毒しよう？

### ①トマトについて

キュウリやレタスに比べて、トマトはもともと菌数が少なめです。

また、表面がつるつるしているので、汚れや菌が落ちやすく、水洗いしただけでもきれいです。  
50℃洗いをすれば、さらにきれいになります。

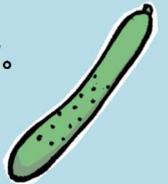


あちち  
やられたあ

### ②キュウリについて

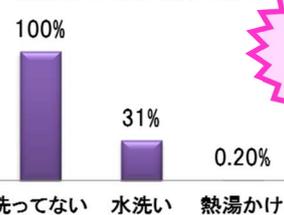
キュウリは菌がついていることが多いです。

イボイボがあるので、水洗いをして、なかなか落ちません。



健康な大人が食べるなら、水洗いでも大抵は大丈夫ですが、小さいお子さんやお年よりが食べる場合や、菌が気になる人は、熱湯5秒かけ(熱湯5秒浸し)が、おすすめです。

菌はどのくらい残ってる？



たった5秒で  
効果絶大！

### ②レタスについて

レタスは、表面積が大きい分(ヒラヒラしている分)、重さあたりの菌数は多いです。  
しかし、キュウリのようなイボは無いので、50℃で洗うと、菌はよく落ちます。  
しかも、ちょっとしおれたレタスもシャキッとします。

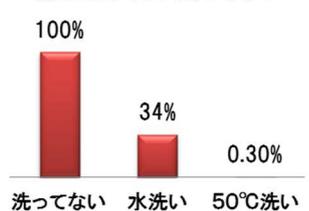
水でも40℃でも60℃でもなく、  
洗う温度は50℃がちょうどいい。

でも、50℃洗って、どうすればいいの？  
50℃のお湯を作るのって面倒ではないの？



と思ったら、裏面を！

菌はどのくらい残ってる？



# やってみよう！50℃洗い

給湯器を55℃に設定できる場合は、それがラクチン♪  
そうでない場合も、沸かしたお湯（熱湯）+水で出来ます。

## 50℃洗い【用意するもの】

・大き目のボウル



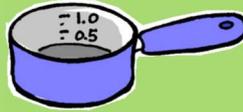
野菜がゆったり入る  
大きさのもの。

・ヤカン



お湯を沸かします。  
電気ポットでも可。

・目盛り付きの耐熱容器



1Lくらい入るのが  
いいです。片手鍋など。

・菜箸



・温度計



必須ではないですが、  
持っている人は  
使うといいです。

## 50℃洗いの方法

- ① 熱湯を1L(野菜の量が少ない場合は500mLくらい)量りとり、大き目のボウルに入れます。
- ② 熱湯と同じ量の水を測りとり、①に加え、菜箸で混ぜます。

### ★ポイント★

同じ量のお湯と水を入れることが重要です。  
ぴったり1Lなどでなくてもいいですが、同じ容器の  
同じ目盛りまで量り取ることで、同量にします。

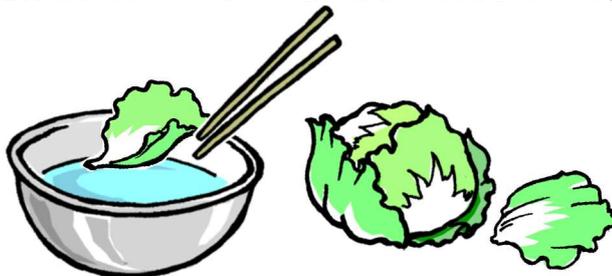


温度計がある人は、  
ここで50～53℃くらい  
になっていることを  
確認しましょう。

給湯器を55℃に設定できる場合は、①②は省略して、55℃設定のお湯を大き目のボウルに入れましょう。  
(設定が55℃だと、ボウルに貯めたお湯は50～53℃くらいになります。温度計があれば確認しよう。)

- ③ レタスなどの野菜を、②のボウルに入れ、菜箸で軽く混ぜながら、20～30秒ゆすり洗いします。  
(一回に入れる量は、ボウルの大きさにもよりますが、レタス2～3枚など無理なくお湯に浸るくらいの量です。)

目に見える汚れがある場合は、  
野菜をお湯に入れる前に、軽く  
流水洗いすると良いです。



野菜をたくさん洗う場合、  
お湯が冷めてきたら  
熱いお湯を加えましょう。

- ④ 野菜を取り出して、水をきります。適当なサイズに切って、サラダにいただきます。  
(お湯から出した後、冷水でしめる等の必要はありません。)

### <野菜の洗浄消毒の留意点>

- ・ トマトは全体的には菌が少ないですが、ヘタの部分に菌が付いていることが多いので気を付けましょう。  
お弁当用にミニトマトを入れるときはヘタを付けたままにせず、ヘタを取って洗うといいです。
- ・ キュウリ熱湯5秒かけ(熱湯5秒ひたし)は、付いていた菌の大部分をやっつけてしまえるほど有効ですが、長時間お湯にひたすと茹ってしまうので、キュウリのシャキシャキ感を楽しみたい場合は、10秒以内にするといいです。
- ・ レタスなどを50℃洗いすると、流水洗いに比べ汚れや菌がよく落ちますが、あくまでも汚れや菌を洗い落として減らすだけで殺菌効果はありません。野菜をしっかり消毒したい場合は、次亜塩素酸ナトリウム等の消毒薬や加熱による殺菌が有効です。
- ・ 熱湯を使う時は、火傷をしないよう充分にお気をつけください。