



★7月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
管理栄養士 加藤 心
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

まぶしい夏の日差しを感じるようになり、夏本番を迎えようとしていますね。この時期は体を動かすとたくさんの汗が出て、体の水分が失われていきます。こまめな水分補給を心掛けましょう!! 暑さで食欲が落ちる時期でもあるので、早寝・早起き・朝ごはんを元気に夏の暑さを乗り切りましょう。

食中毒を防ぐ6つのポイント

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる「細菌」や「ウイルス」などがついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱などの症状が出る病気のことです。食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。湿度や気温が高くなるこれからの時期は、細菌性食中毒が増加します。食中毒を起こさないために、家庭でできる食中毒予防のポイントを紹介します。

①買い物

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚などは、汁が他の食品につかないように分けてビニール袋に入れる
- 寄り道しないで、すぐ帰る



②家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない



③下準備

- 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける
- 使用後の調理器具やふきんなどの殺菌も忘れずに
- 野菜などの食材も流水できれいに洗う

④調理

- 調理の前に手を洗う
- 肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安。



⑤食事

- 食べる前に石けんで手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間、室温に放置しない

⑥残った食品

- 温め直すときも十分に加熱
- 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

参考：政府広報オンライン「食中毒予防の原則と6つのポイント」

テイクアウト等を利用するときのポイント

コロナウイルスが流行し、外食の機会が減りましたよね。その反面、テイクアウトを利用する人が増えたと思います。これからは料理が傷みやすい時期を迎えますので、テイクアウト等を利用するときのポイントに気を付けて、安全な食生活を送りましょう。

- 食品を購入したらすぐに帰宅し、**長時間持ち歩かない**ようにしましょう。
- 持ち帰ったら、**すぐに食べましょう**。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存するなど、長時間常温で放置しないようにしましょう。
- 再加熱するときは中心まで**しっかりと加熱**しましょう。
- 食べる前には**しっかり手洗い**をしましょう。

参考：消費者庁「テイクアウト等を利用するときのポイント」

