



# 三宿病院

## NEWS



発行：国家公務員共済組合連合会 三宿病院 〒153-0051 東京都目黒区上目黒5-33-12 TEL 03-3711-5771(代)

## ■ ■ 食中毒を予防しよう！

栄養科 土谷 奈央

新型コロナウイルス感染症の流行拡大を受け、飲食店が新たに持ち帰り(テイクアウト)や宅配(出前)などのサービスが増えています。今の季節の気温や湿度の上昇により食中毒のリスクがさらに高まることから、ご家庭での調理や持ち帰りなどでも注意が必要です。

### 【家庭でできる食中毒予防の6つのポイント(参考厚生労働省HP)】

#### ①食品の購入

- ・賞味期限を確認する。
- ・肉や魚は個別に袋に入れる。  
(できれば保冷剤や氷を使用)
- ・寄り道をせずに帰宅する。



#### ②家庭での保存

- ・すぐに冷蔵庫に入れる。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持。
- ・冷蔵庫の中身は7割程度に。



#### ③下準備

- ・こまめに手洗いを行なう。
- ・肉や魚は生で食べるものから離す。
- ・野菜もよく洗う。
- ・肉や魚は包丁とまな板をわける。



#### ④調理

- ・調理前にしっかり手洗いを行なう。
- ・加熱は十分に行なう。
- ・電子レンジは均一に加熱されるように注意。
- ・調理を途中で止めたら食材は冷蔵庫に。



#### ⑤食事

- ・食事の前に手洗いを行なう。
- ・盛り付けは清潔な器具・食器を使用。
- ・長時間室温に放置しない。



#### ⑥残った食品

- ・時間が経ち過ぎたり、少しでも怪しいと思った食品は思い切って捨てること。
- ・再加熱は十分に加熱を行なう。(目安は75℃以上)
- ・保存する際は、早く冷めるように小分けする。

### 【食中毒予防の3原則】

つけない・・・★食事の前には手を洗い、食中毒菌をつけないこと。

増やさない・・・★加熱されたものでも、加熱後に食中毒菌に汚染される場合もあります。食べるまでに時間のかかる場合は、冷蔵庫に保存し、少しでも菌が増えるのを防ぐこと。

殺菌・・・★可能な場合は、食べる前に再加熱をすること。

このような予防はもちろん、しっかりと栄養と睡眠をとり、適度に運動をするなど規則正しい生活を送って、免疫力を高めることも大切な予防です！