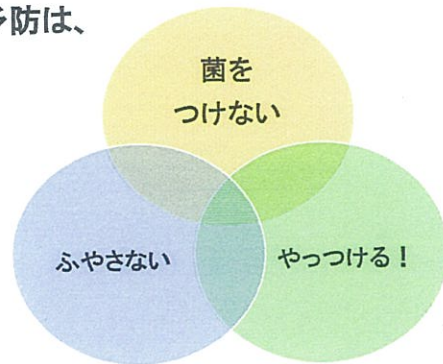


コロナ対策と共に！

お家で食中毒の予防

長引く夏の暑さ、コロナによる外出自粛以降増えた料理のテイクアウト等、様々な所に食中毒の危険が潜んでいます！今こそ、家庭で出来る食中毒の予防法を再チェックしてみましょう。

食中毒の予防は、



新型コロナウイルスの対策と同様、食中毒の予防もこまめな正しい手洗いが欠かせません。ウイルスも菌も目には見えませんが、つけない・増やさない・やっつけるといった考え方は同じですね。異なる点は、コロナウイルスは人を介した飛沫感染が主で広がり、食中毒菌は食品を介した経口摂取だという点です。プロセスを知って、自分の生活にあった予防策を立てていきましょう。

そして、コロナウイルス感染症で一番大切なのは、罹ってしまった際の重症化を防ぐ事。日頃の生活習慣・栄養バランスに気を付けて、免疫力の高い状態を維持して乗り切りましょう！

アルコール消毒よりも、

熱水や塩素系漂白剤(ハイターやブリーチ)が有効です！

コロナ騒動以降、薬局にアルコール消毒類の商品が消えた！
どうしたら良いかわからず、ちょっと高いけど、消毒薬を買った！
そんな方が多くいらっしゃる事と思います。

でも、厚生労働省のHPにも書いてありますが、ハイター・ブリーチ等、塩素系漂白剤の濃度を0.05%に薄めて拭くと、消毒が出来ます。(手指消毒は×)
冬場のノロウィルス対策にもなるので、試してみてください！(各社、商品裏面もしくは厚生労働省HPに作り方が載っています。※取り扱いにはご注意ください)



☆やってみよう！ シーン別食中毒の予防

食品の購入



- 消費期限を確認し、食べるタイミングを見計らう
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- 生ものは保冷剤で冷やして、寄り道せずに帰り、すぐに冷蔵庫へ

家庭で保存



- 帰宅したらすぐに冷蔵庫へ
- 冷蔵庫の7割程度入れて、冷気の吹き出し口は塞がない
- 冷蔵庫を何度も開け閉めせず、中身をメモ等把握しておく
- 肉や魚の汁が漏れないように保存し、こまめに清掃する

下準備



- 作業前に手を洗う
- タオルや布巾、調理器具は清潔にしておく
- ごみ箱はこまめにかえ、掃除する
- 野菜はよく洗い、生野菜は清潔に扱う
- 生の肉や魚、卵を触ったら都度よく調理器具と手を洗う

調理中



- 作業前に手を洗う
- 台所を清潔にしておく
- 加熱は十分に行う(中心温度75°C1分以上)
- 電子レンジの加熱はむらなく行う
- 調理を途中で止めたなら冷蔵庫へしまう

食事中



- 食事の前によく手を洗う
- テーブルはきれいな布巾で拭き、清潔な食器を使う
- 長時間室温で放置しない

残った食品



- 作業を行う前に手を洗う
- 清潔な器具・容器を使い保存する
- 室温で時間が経ち過ぎた物は捨てる
- 温めなおす時は十分に加熱する