



栄養だより



「便利なテイクアウト 食中毒にご用心！」

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、外食の機会が減少し、テイクアウト（持ち帰り）やデリバリー（配達）を利用する機会が増えてきました。しかし、お店で食べる場合と異なり調理してから食べるまでに時間がかかります。また、これからの季節は気温と湿度が高くなり、さらに食中毒のリスクが高まります。安心・安全な食生活を送るために、テイクアウト等を利用して食事をするときのポイントを紹介します。

食中毒予防の三原則

家庭での食中毒を予防するには、食品を購入してから食べるまでの過程で、食品に細菌を「つけない」、食品に付着した細菌を「増やさない」、食品に付着した細菌を「やっつける」ことが原則です。

つけない



手には様々な雑菌が付着しています。食べる前や調理前には必ず手を洗いましょう。

増やさない



テイクアウトした食品は持ち歩く時間を短くし、帰ったら早めに食べることが大切です。食中毒菌は 20~50℃の温度帯でよく増えます。長時間常温で放置しないようにし、すぐに食べることができない場合は、冷蔵庫に入れて保存しましょう。

やっつける



ほとんどの食中毒菌は加熱によって死滅します。温め直す際はしっかりと加熱しましょう。

同じ食品を食べても食中毒を発症するかどうかはその人の健康状態にも左右されます。子どもやお年寄りなど抵抗力の弱い人、過労や睡眠不足など体力が弱っている人などは食中毒になりやすく、重症化のリスクも高いです。

予防ポイントを実行するとともに、規則正しい生活を送るよう心掛け、ウィズコロナの新しい生活様式の中で食事を楽しみましょう。