



## 食中毒について

食中毒というと、飲食店や学校給食で発生するというイメージがありますが、実は家庭でも発生しています。家庭での食中毒予防には、食品の購入から、保存、下準備、調理、食事の際、残った料理の取り扱い、といったタイミングごとの注意点がありますが、今回は、テイクアウトなどの利用時と、手洗いについての注意点を確認しましょう。



### コロナ禍においてデリバリー・テイクアウトを利用する機会が増えています

食中毒の予防には時間と温度の管理が必要です。

食中毒菌は、調理してから食べるまでの時間が長くなるほど増えやすく、20°C～50°Cの温度帯でよく増えます。特にこれから季節は気温と湿度が高くなるため、注意が必要です。

そこで…



### テイクアウト等を利用するときのポイント

① 購入後は、長時間持ち歩かない！



② 持ち帰ったら、すぐに食べる！

すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存する等、長時間常温で放置しない



③ 再加熱は中心まで、しっかり加熱！



④ 食べる前には、しっかり手洗い！



<消費者庁『テイクアウト等を利用するときのポイント～食中毒を防ぐために～』より>



### 正しい手洗い、できていますか？

新型コロナウイルスの流行により、手洗いがこれまでよりも様々な場所で言われるようになり、習慣になっている方も多いかと思います。手洗いは、新型コロナウイルスだけでなく食中毒対策にも有効です。ここで今一度手洗いの方法を確認しておきましょう。



## 石けんと流水による手洗い



医療法人医誠会 感染対策室より

本日の

レシピ

### 長芋と胡瓜の梅ぽんサラダ

#### 材料(4人分)

きゅうり	1本(約150g)
長芋	150g
梅干し(調味漬けの場合)	
	2個(約30g)
ポン酢しょうゆ	
	27g(大さじ1と1/2)
かつお節	1パック(3g)
いりごま	お好みで

#### 作り方

- きゅうりは縦4つに割り、1cm幅でさいの目に切る
- 長芋も同じように切り、5分ほど酢水にさらした後ザルにあげて水気を切る
- 梅干しは種を取り、包丁やスプーンでたたいてすりつぶし、ポン酢しょうゆとあわせておく
- ボウルに1、2、3を入れ、かつお節を加えて全体をさっくりと混ぜ合わせる
- 器に盛り、お好みでいりごまを振る



梅干しは塩漬けであれば酸味が効いてよりさっぱり、調味漬けであれば甘みがあり食べやすいです

梅干しの塩分が強めの場合はポン酢しょうゆを減らして調整しましょう

栄養量(1人分)：エネルギー：35kcal たんぱく質：1.9g 脂質：0.2g 食塩相当量：0.8g