



コロナ禍で気をつけたい食中毒



マスク着用や手洗いなどの新型コロナウイルス感染症対策は、ほかの感染症の予防にもなり、近年はインフルエンザなどの感染症は激減しています。
しかし、汚染された食事を介して、菌やウイルスが口から入ることによって起こる**食中毒**は発生が続いています。



キャンプやバーベキューの注意点

野外のほうが安心だからと、これからの季節は特にアウトドアキャンプでの食事やバーベキューの機会が増えていきます。キャンプやバーベキューは日常とは異なる環境です。普段以上に注意をしましょう。

食中毒予防のポイント

●調理者の手洗いを徹底する

細菌が食材につかないように、まずは調理者の手洗いをしっかり行う

●調理器具の消毒をする

まな板や包丁は使用のたびに洗う

生肉などを扱う箸やトングは使い分けをする

●食材は低温で保存し早めに食べる

調理前はクーラーボックスや保冷剤を活用し、低温を維持する

●しっかり加熱する

食材は、表面だけでなく中心部まで十分に加熱をし、細菌を殺菌する



テイクアウトやデリバリー料理の注意点

コロナ禍で急増したのが、食品のテイクアウトやデリバリーです。調理してから食べるまでの時間が長くなるほど、細菌が繁殖して食中毒のリスクが高くなります。食べきれぬ量だけを購入し、できる限り早めに食べる必要があります。

食中毒予防のポイント

●時間をおかずに、できるだけ早く食べる

時間がたつと菌が繁殖するため、おおむね2時間以内には食べ切る

●食べる前にきちんと手を洗う

手洗いは新型コロナに限らず、感染症予防の基本！

●食べ切れる量だけにして保存は避ける

1回の食事で食べ切れる量だけを購入し、保存するのは避ける

●バッグや容器の使いまわしはしない

宅配で使ったバッグや使用後の容器は使い捨てにして再利用しない



アルコール殺菌剤も、食中毒の予防には効果的です。
手洗いとあわせてこまめな消毒もこころがけましょう。



夏に多発！水虫にご用心



水虫は白癬菌と呼ばれるカビの一種が皮膚に付着し、菌が繁殖して炎症が起こる感染症です。**水虫**は高温多湿な季節になると急激に増殖するので夏は特に注意が必要です。

水虫になると...

- 足の指の間の皮がむけジクジクする
- 足の裏の皮膚の角質がむけたり、厚くなる
- 足底や土踏まず周囲に小さな水ぶくれができる



「かゆい＝水虫」ではありません！！

かゆみを伴う水虫は全体の10%程度です

水虫にならないためには...

①足を清潔に保つ

足の指や、指と指の間も忘れずにきれいに洗いましょう。洗ったあとは、しっかり水分を拭き取りましょう。

②足の蒸れを防ぐ

長時間、靴を履いていると足が蒸れやすくなるので意識して靴を脱ぐ時間を作りましょう。靴下は通気性の良い、綿素材のものがおすすめです。
5本指靴下で足の指と指がくっつかないようにするのも効果的です。

③感染を防ぐ行動をとる

温泉やプールなど不特定多数の人が素足で利用する施設に行ったあとは、家に帰ったらすぐに足をきれいに洗いましょう。

家族に水虫の人がいる場合は、家の中でも靴下を履くようにし、スリッパやバスマットなどの共用は避けましょう。

また、部屋をこまめに掃除するようにしましょう。

アレンジ冷奴レシピ

夏の副菜の定番ともいえる冷奴

冷奴は疲労回復に効果のある**ビタミンB群**が豊富なため、夏バテで疲れやすいこの季節にぴったり。でも...冷奴はマンネリしがち。そこで、暑い夏をのりこえられる！**食べごたえ満点！アレンジ冷奴レシピ**をご紹介します。包丁不要！のせる！かける！だけでできます。



塩こんぶで塩分・ミネラル補給を！

塩こんぶ + **ゴマ油**

梅干しに含まれるクエン酸で疲労回復！

梅干し + **ぼん酢** + **大葉**

キムチは発酵食品！腸内環境が整うだけでなく免疫力UPにも効果

キムチ + **マヨネーズ**

天かすは食べる直前のせが鉄則！さくさく食感が癖になる

天かす + **めんつゆ**