



## 栄養士コラム

### ～食中毒予防 食べる時・後片付けのポイント～

#### 出来上がった料理はすぐ食べましょう！

- ★食事の前には必ず手を洗いましょう。
- ★温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べましょう。
- ★あとで食べる分は密閉して冷蔵庫で保存しましょう。



#### 残った食べ物は適切に処理しましょう！

- ★大量に残ったものは、冷めやすいように小分けにして保存しましょう。
- ★温めなおすときは、十分に加熱してから食べましょう。(汁ものなどは沸騰するまで加熱)
- ★時間が経ちすぎた物・少しでもあやしい物は捨てましょう。



#### 乳幼児・高齢者は特に注意！

同じものを食べていても、乳幼児や高齢者は食中毒を起こすことがあります。賞味期限・消費期限等をよく確認し、食材の取り扱いなど十分に注意して食中毒を未然に防ぎましょう。

<乳幼児>

からだの機能が未発達であり、消化酵素や免疫機能が不十分である。

<高齢者>

からだの抵抗力が弱く、持病がある場合が多い。



★次回は広報おみたま 4月号『食育の日』についてです。