

楽しいおやつタイムもご用心!

家族みんなで取り組む食中毒予防



食中毒の予防を徹底するには、作る人だけではなく、食べる人も衛生を心がけることが大切です。朝昼晩の食事に気をつけるのはもちろんですが、意外と油断しがちなのがちょっとした飲食のタイミング。子どもまかせになりがちなおやつ時間のお菓子や飲み物も要注意です。



さて子さん

お昼や晩ご飯の時は、気を付けているんだけど、おやつの時ってつい気が抜けちゃう気がするわ。

そう、ちょっとした飲食の時も注意しておいた方がいいことがあるんです。今日は日常で意識しておきたいポイントをおさらいしましょう。



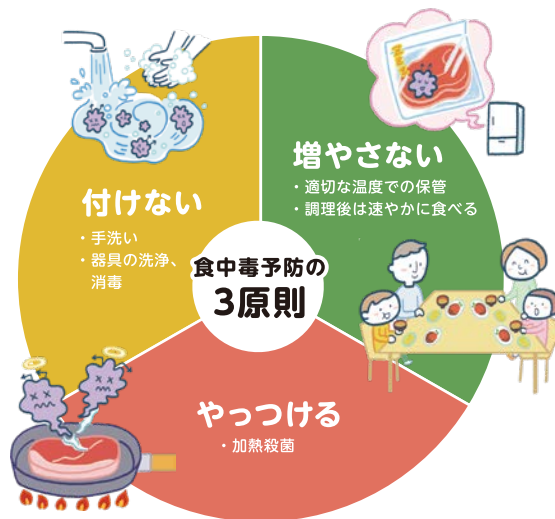
コープ九州衛生おじさん

おさらいしよう!

食中毒予防の3原則

食中毒菌を

- ✓ 付けない
- ✓ 増やさない
- ✓ やっつける



食中毒は、原因となる細菌が体内に侵入することで発生します。その予防として、食べ物に細菌を“付けない”、細菌を“増やさない”、細菌を“やっつける”ことが大事なのです。

こんな時にご用心! ①

一度に食べきれない食品を使う時

ジャムなど瓶詰め食品を取り出す時には必ずきれいなスプーンを使いましょう。他の食品を触ったもの、一度口に入れたものには雑菌が付着しています。そのまま使うと、雑菌が繁殖してカビや腐敗の原因にもなるんです。



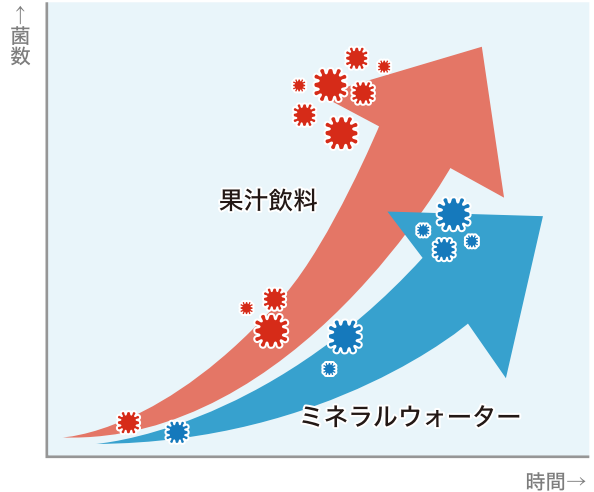
こんな時にご用心! ②

ペットボトル飲料を飲む時

ボトルに直接口をつけてしまうと、口内常在菌が飲料の中に入ってしまう。菌が増殖した飲料を再び口にすると、体調を壊すことも。飲む時はコップに注いで、早めに飲み切ることも大事です。



細菌が入った飲み物を室温で放置すると、2時間後には菌が急増!
一晩で1個→10万個が増えてしまうそうです!



⚠️ こんなことに注意しよう!

① 開けたら、早めに飲みきろう

時間を置いて飲むのはやめましょう。飲み残したら、冷蔵庫に入れてなるべく早めに飲みきりましょう。



② きちんとコップについて飲もう

外では難しいかもしれませんが、家で飲む時は、ボトルから直接飲まずにコップについて飲みましょう。



こんな時にご用心! ③

紙パックの飲料を飲む時

牛乳などの紙パックは開封する時に注ぎ口部分に手の汚れが付着したり、雑菌が侵入してしまう可能性もあります。清潔な手で開封しましょう。注いだ後は口をしっかりと閉じてすぐに冷蔵庫に戻し、できるだけ早めに使い切りましょう。



栄養がたくさん含まれている牛乳は、菌にとって繁殖しやすい環境なのね。気を付けなきゃ!



飲み物は子どもが一人で飲んでしまうこともあるし、みんなで知っておかなきゃね。

ママまかせじゃなくて、ボクも食中毒について一緒に勉強するね!



SATETO

WEBサイトで公開中!

SATETO

