



食中毒に注意しながら お弁当・テイクアウトを楽しもう!

お弁当やテイクアウトを利用する機会が多くなっていませんか? お弁当やテイクアウトでは、調理後、食べるまでの時間が長くなるため、食中毒菌が増えるリスクが高まります。気をつけるポイントをおさえ、食事を楽しみましょう。

ポイント① すぐに持ち帰る

寄り道の間に食中毒菌が増えることがあります。移動や帰宅する時間を考慮して調理から2時間以内に食べるのが目安です。



ポイント② 放置しない

車の中や直射日光の当たる場所など高温多湿を避けましょう。お弁当の上に保冷剤を置くと効果的です!

ポイント③ 早めに食べる

持ち帰ったらすぐに食べましょう! すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保管し、再加熱するときは、電子レンジ等で中心部までしっかり加熱しましょう。



消費期限・保存方法等を確認しましょう

お弁当

お店に陳列されているお弁当を購入する際、食品表示を確認していますか?

食品表示には、「だれが、どこで製造し、どのような食材を使い、いつまで食べることができるか」などが表示されており、食品の安全性の確保と消費者が食品を選ぶ際の適正な情報の提供という役割があります。

消費期限、保存方法やアレルギー表示を確認し、お弁当を安全においしく食べましょう。



<表示例>

名称: 日替わり弁当
原材料名: ご飯、ハンバーグ、ミートボール、人参とごぼうのきんぴら、レタス、梅干し / 調味料(アミノ酸等)
(一部に小麦・卵を含む)

消費期限: 令和2年8月1日 午後3時
保存方法: 高温・直射日光を避けて保管してください。
製造者: 博多 花子
福岡市博多区博多駅前2-19-24

お弁当の表示はここをチェック!



テイクアウト

テイクアウトとは、注文を受けてから容器に入れた食品を持ち帰ることで、食品表示を省略することができることになっています。消費期限、保存方法や原材料についてはお店の方に確認しましょう!

夏本番! お弁当作りの注意点

会社にお弁当を持っていくことはありませんか? 夏は細菌性食中毒が増加する季節です。普段以上に気をつけて、暑い夏を乗り切りましょう。



安全なお弁当作りのポイント
「食中毒予防の三原則」を守りましょう

食中毒予防の三原則!

- ① 菌をつけない
- ② 菌を増やさない
- ③ 菌をやっつける

ポイント① 菌をつけない

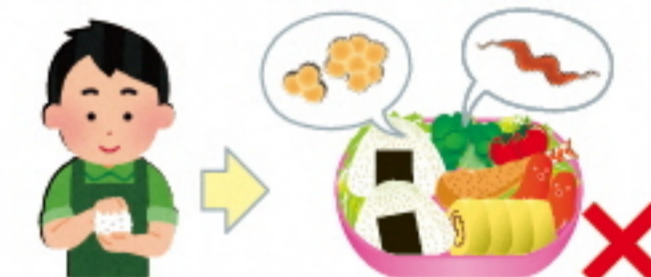
○何でもよく洗いましょう



○おにぎりは素手で握らないようにしましょう

注意! 黄色ブドウ球菌による食中毒

黄色ブドウ球菌は、人の鼻や皮膚(特にキズ)に生息しています。手指からおにぎりに移る可能性があるため、要注意です。ラップを利用して握りましょう。



ポイント② 菌を増やさない

○お弁当に詰めるときに気をつけましょう

- ・おかずは汁気を切ってから盛り付ける
- ・ごはん、おかずはよく冷ましてからフタをする
- ・直接手で触れないように菜箸などを使う

○お弁当の保管に気をつけましょう

- ・お弁当を日の当たる場所に置かない
- ・なるべく涼しい場所に保管(保冷剤の活用)



《おすすめのおかず》

- ・焼いたり、揚げたりした水分の少ないもの(水分が多いと菌が増えやすくなる)
- ・少し濃い味付けのもの(塩分や糖分を多くすると、菌が増えにくくなる)

ポイント③ 菌をやっつける

○十分に加熱しましょう

- ・中心部までしっかり加熱する(卵料理は完全に固まるまで加熱)
- ・電子レンジを使うときは加熱ムラに注意(途中でかき混ぜてムラなく加熱)
- ・作り置きしたおかずは詰める前に火を通す(できるだけ作り置きはしない)



夏本番！夏バテ知らずで元気に過ごすには

～新型コロナウイルス感染症予防のため免疫力を維持しましょう～

新型コロナウイルス感染防止は、3つの基本である①身体的距離（ソーシャルディスタンス）の確保、②マスク着用、③手洗いや「3蜜（密集・密接・密閉）」を避けること、併せて日常生活の中で、免疫力を維持しておくことも大切です。

夏バテを防ぎ、免疫力を維持するために気を付けたいことについて、食生活を中心に紹介します。

朝食を食べて元気な一日をスタートさせましょう！

夜遅い飲食で胃腸の調子がいまひとつ…という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

夜が遅いと、ついつい朝ごはんを抜いてしまったりして、生活リズムが乱れがちになります。

十分な睡眠、しっかり朝ごはんを食べて暑さに負けない体力を維持しましょう。



「主食・主菜・副菜」のそろった食事を心がけましょう！

夏は食欲が低下し、そうめんやうどん等、あっさりしたものや喉ごしのよい冷たい物で済ませ、偏った食事になりがちです。また、暑くなると汗と一緒にビタミンやミネラルなどが体の外に排泄され、ビタミン不足で摂取された栄養をエネルギーに変換できにくくなり、余計に疲れを貯めてしまいます。

夏におすすめの食材は、ビタミンB群を多く含んだ豚肉やうなぎ、大豆製品、抗酸化作用のあるビタミンCを含んだ野菜や果物類です。

できるだけ「主食・主菜・副菜」のそろった食事を心がけ、少しずついろいろな種類の食品を摂りましょう。



腸内環境を整える食品を積極的に取り入れましょう！

腸内環境を整えることは、免疫力の維持に繋がります。ヒトの腸内細菌は、善玉菌、悪玉菌、その中間の菌（日和見菌）と大きく3つの菌で構成されており、善玉菌2割、悪玉菌1割、日和見菌7割が良いバランスと言われています。

【腸内環境を整えるポイント】

・発酵食品（納豆、ヨーグルト、チーズ、甘酒、味噌）に含まれる乳酸菌やビフィズス菌は善玉菌を増やします。継続して食生活に取り入れましょう。

・食物繊維は腸内細菌のエサとなります。また、便通を良くする役割もあります。

野菜類、海藻類、きのこ類を積極的に摂りましょう。



暑い夏でも重要！ 新型コロナウイルス感染症対策

こんなときも毎日を支えてくれるお店の皆さんに、うつさないようにしましょう。



暑い夏の中、みなさま新型コロナウイルス感染症対策していますか？ぜひチェックして感染対策をしながら熱中症予防にも努めましょう。中でも、重要なポイントを載せています。会社やご自身の状況の確認をしてみてください。



暑さ指数(WBGT)や場所に合わせたマスク着用を行いましょう

令和2年6月にWHOが指針を出しましたが、屋内では無症状の方もマスクをつけることで、感染拡大予防になるという見解がでています。

屋外では暑さ指数(WBGT)を確認し、人との十分な距離が確保できる場合にはマスクを外すなどの対策をとりましょう。

また、屋内の職場では空調を整えたくうえで、マスクの着用をお勧めします。併せてソーシャルディスタンスの確保も重要な感染症対策になります。



職場での換気対策を見直してみよう

新型コロナウイルス感染症対策では換気も重要です。みなさんの職場ではどうですか？エアコンの機能や、換気設備の確認をして定期的な換気を行いましょう。

窓や、ドア開放による換気も効果的です。その際はエアコンの設定温度を確認し、室内の温度管理を行いましょう。



熱中症と新型コロナウイルス感染症、初期症状は似ている場合がある！

- ・熱中症の初期症状→発熱、倦怠感、頭痛など
- ・新型コロナウイルス感染症の初期症状→発熱、倦怠感、頭痛など

熱中症と新型コロナウイルス感染症の初期症状は似ている場合もあります。まずは、熱中症を身近なものにとらえ、熱中症予防を実践しましょう。



新型コロナウイルス感染症と熱中症予防をHPでもチェックしてみよう。適切な対策をとって、暑い夏を乗り切りましょう！



暑さ指数(WBGT)をチェック
福岡市HP



福岡コロナ警報で
新型コロナウイルス
感染症の状況をチェック



新しい生活様式における
熱中症予防行動の
ポイントをチェック