

【今週の目次】

1. ごあいさつ
2. ため蔵まめ知識～ためになる食のハナシ～

【ため蔵食ゼミホームページ】

https://www.city.fukuoka.lg.jp/minamiku/eisei/life/tamezousyokuzemi_top.html

【1】ごあいさつ

寒暖差の大きな日々ですが、体調には気をつけてお過ごしください。
令和3年初のメールマガジンです。皆さま今年もよろしくお祈いします。

【2】ため蔵まめ知識～ためになる食のハナシ～

1月13日に、福岡県が「緊急事態宣言」の対象区域に加わりました。不要不急の外出・移動の自粛をお願いします。また、引き続き、「感染リスクが高まる5つの場面」等に十分注意し、基本的な感染対策（マスク着用、手洗い、3密の回避、換気など）の徹底をお願いします。

新型コロナウイルス感染拡大に伴う福岡県による緊急事態措置

https://www.city.fukuoka.lg.jp/shicho/koho/health/covid19_ci.html#ci

感染リスクが高まる「5つの場面」

https://www.city.fukuoka.lg.jp/shicho/koho/health/covid19_ci.html#5kai

■食品のデリバリーやテイクアウトを利用する際の注意点

不要不急の外出を控え、飲食店などのデリバリーやテイクアウトの利用が増えた方もあると思います。食中毒を予防する上で重要なポイントは、食中毒菌を「つけない」、「ふやさない」、「やっつける」の3つです。

デリバリーやテイクアウトを利用する際は、以下の点に注意しましょう。

- ・早めに食べる。（ふやさない）
- ・1回で食べきれぬ量を購入する。（ふやさない）
- ・常温で長時間保管しない。状況に応じて冷蔵保管や再加熱をする。（ふやさない、やっつける）
- ・複数人数で食べる際は、清潔なトングや箸を使い、取り分ける。（つけない）
- ・焼肉セットなど加熱が必要なものは、中心部までよく加熱する。（やっつける）
- ・表示で消費期限や保存方法を確認する。（ふやさない）

食品のデリバリーやテイクアウトを利用する際の注意点

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/minamiku/eisei/life/deliverytakeout.html>

■大鍋で作る料理

寒くなると、カレーやスープ、シチューなど温かい煮込料理を食べたくなりますね。大鍋で作ることの多い煮込料理ですが、調理後すぐに食べてしまうことができない場合には注意が必要です。

加熱後に鍋に入っている状態で室温に長く置いておくと、ウェルシュ菌という細菌が増殖して、食中毒を引き起こす場合があります。

<予防方法>

- ・調理したらすぐ食べる。
- ・食品を室温で放置しない。

- ・すぐに食べないときは、小さな容器に移して素早く冷却し、冷蔵保管。
底の深い鍋やとろみがある料理は冷めにくいので、特に注意。
- ・再加熱するときは、中心部まで温度が上がるようによくかき混ぜる。

主な細菌性食中毒の種類（福岡市ホームページ）

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/hofuku/shokuhinzen/life/syokuhinzen-ansin/020.html>

—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—

◆発行元◆

福岡市南区保健福祉センター（南保健所）衛生課

電話番号：092-559-5162

E-mail：eisei.MWO@city.fukuoka.lg.jp

◆ため蔵食ゼミホームページ◆

https://www.city.fukuoka.lg.jp/minamiku/eisei/life/tamezousyokuzemi_top.html

◆メールマガジン登録・変更・解除◆

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/mailmag.html>（「福岡市メールマガジン」内で行います）

—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—