

食中毒の予防について

夏季における大会・合宿・練習期間中の食中毒予防において、厚生労働省は細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践することが重要であると示しています。夏季は以下の点に注意し、食中毒の発症予防のためにチームそして選手個々人で対応するように心がけてください。

- 食品の買い物時には消費期限を確認し、購入後はより道をしないですぐに帰る
- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- ふきんやタオルは、熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させたものを使用する
- 食べる前に石けんで手を洗い、清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間、室温に放置しない
- 残った食品を扱う前にも手を洗い、清潔な容器に保存する
- 温め直すときは十分に加熱する
- 時間が経ちすぎたものや、ちょっとでもあやしいと思ったものは思い切って食べずに捨てる

以上です。

食中毒の予防についての厚生労働省のサイトもぜひご覧ください。

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html