

食中毒にご用心！

～ 新型コロナウイルス感染予防×食中毒予防 ～

気温の高い夏の時期は食中毒の流行る季節ですが、新型コロナウイルス感染予防を実践している今年には特に注意が必要とされています。

「コロナ感染予防」と「食中毒予防」のどちらも実践し、今年の夏を健康に乗りきりましょう！



どうして今年は食中毒に特に注意が必要なの？

要因① 気温や湿度が上がる夏期は食中毒になりやすい

細菌による食中毒は、夏場に多く発生する傾向があります。



要因② 食品のデリバリーやテイクアウトの増加

夏は気温や湿度が高くなり、食材や料理が傷みやすく細菌が増殖しやすいため、食中毒が発生しやすくなります。



要因③ 自粛生活による体力・免疫力の低下

外出自粛が続き、歩数や活動量の減少に伴う運動不足、ストレス解消のための食事量の増加による食べ過ぎや栄養バランスの偏りなどが問題となっています。

これらは、身体的及び精神的な不調を与え、体力・免疫力の低下につながるおそれがあります。



食中毒予防のためのポイント

【 デリバリーやテイクアウトのポイント 】

★ つけない

- ・十分に手を洗う



★ 増やさない

- ・長時間持ち歩かない
- ・室温で放置しない
- ・すぐに食べる



★ やっつける

- ・再加熱が必要な場合は中心部までしっかり火を通す



【 体力・免疫力Upの運動のポイント 】

体力・免疫力Upには、「睡眠・食事・運動」が3つの柱となります。

今年は外出自粛が続いているため、特に運動を意識しましょう。屋外での運動が不安な方は、普段の生活に運動を取り入れましょう！

★ 積極的に歩く

★ 階段を使う

★ 積極的に家事をして体を動かす時間を増やす

★ ストレッチをする



屋外・屋内問わず、適宜水分補給をするなど熱中症を予防しましょう！