

【食中毒の予防】

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」ことが重要としています。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。特に、夏合宿などで抵抗力が落ちているときに、細菌が増殖している可能性のある食事は取らないように留意ください。

- 食品の買い物時には消費期限を確認し、購入後は寄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、少しでも怪しいと思ったものは食べずに思い切って捨てる

<参考情報>

食中毒の予防についての厚生労働省のサイト

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