

残った食事は とっておかない！



古くなった食べ物は食中毒の原因になります。
お手元にある支援物資の賞味期限をよく見てから、
お召し上がりください。
また、期限の過ぎたものは捨てましょう。

食中毒に注意しましょう

体が疲れて弱ってくるとおなかを壊しやすくなったり、体調を崩しやすくなったりします。

食中毒は一年中おこりますので、食事をされる時には以下のことに注意していただき、健康管理には十分気をつけてください。

最も大事なことは 手洗い！

食事の前、トイレの後は、手をよく洗い、
備えつけのアルコールスプレーで消毒をしましょう。



食品には食べられる期限が決まっています！

配給された食品はいつまで食べられるかを確認してから食べてください。
また、期限の過ぎた食品はもったいないようですが、
食べないようにしてください。



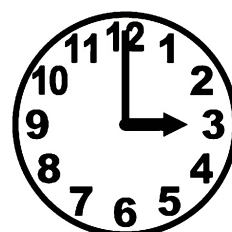
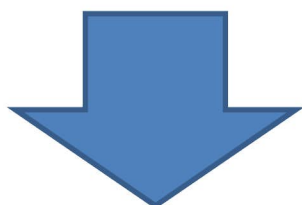
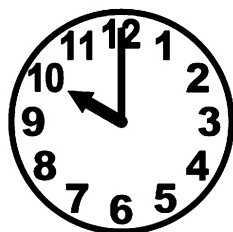
臭いなどに異常がないか確認して食べましょう！

配布する時に異常がないか確認していますが、
保存状態によって傷みやすくなります。
少しでもおかしいと思ったら避難所スタッフまで
申し出てください。



おやつを食べすぎに 気をつけましょう

甘いお菓子やスナック菓子の食べすぎと、
甘い飲料の飲みすぎは
栄養バランスを崩し、
体調コントロールが難しくなります。



食べる時間（午前1回、午後1回）と、
自分の適量を考えて食べましょう。

健康に気を配ろう

余震、ライフラインの破損など、慣れない環境のなかで健康を保つため、次の点に気をつけましょう

1 脱水症に気をつけましょう！

- ◆ 暑い日が続くと水分不足になりがちですので、十分な水分補給を行いましょう。
- ◆ 普段より汗をかいたときには、適度な塩分補給も行いましょう。



2 栄養をとりましょう！

- ◆ 野菜が不足気味になります。野菜ジュースなどで補うようにしましょう。
- ◆ ビタミンCなどを補給するために果物等を食べましょう。

3 便秘気味の時

- ◆ 朝食を食べるなど、規則正しく食事をとりましょう。
- ◆ 食物繊維の多い野菜や果物などをできるだけとりましょう。



4 運動をしましょう

- ◆ 定期的に体を動かすようにしましょう。

具合の悪い方は、早めに医療機関、避難所の医療チーム等にご相談ください。

食事のときは

余震、ライフラインの破損など、慣れない環境のなかで健康を保つため、次の点に気をつけましょう

**食事はゆっくりかんで、
腹八分目を心がけましょう。**



**カップめんの汁や濃すぎる
汁物はなるべく残しましょう。**



**みそ汁やスープの野菜は
しっかり食べましょう。**



脱水症や体調不良 に気をつけましょう！！

「のどがかわいた」と感じる前に！

水分はこまめに飲みましょう！

「のどがかわいた」と感じるころには、からだはすでに水分不足になっています。

「汗をかいていないから・・・」

「トイレが近くなると嫌だなあ・・・」といって、水分をひかえていると、**脱水症**をひき起こしやすくなります。とはいえ、冷たい飲み物を一気に飲み過ぎてしまうと、食欲がなくなったり、胃液が薄まったりするため、消化不良を起こしてしまいます。



「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに、水やお茶を飲むようにしましょう！

※ 1日に必要な水分（食品中のものを含む）の目安量は1～2ℓです。

食事は、いつもよりおかずも意識して！

おにぎりやパン、めんなどの「**主食**」のみの食事では、たんぱく質やビタミン類が不足して、**体調不良**を起こしやすくなります。

野菜料理、お肉やお魚の料理、果物、牛乳なども意識して食べましょう。



食事のことで心配がある方



保健スタッフにお申し出下さい



例えば・・・

- ・ 赤ちゃんのミルク、離乳食について
- ・ 食物アレルギーのある方
- ・ 高血圧や糖尿病で食事制限がある方
- ・ 噛む事や飲み込みが困難で、軟らかい食事を希望する方



その他、食事のことで、“不安”や“気になること”がある方は、お気軽にご相談下さい。
担当の栄養士がご相談をお受けします。



▶相談先

相談窓口
(担当者) 田原市役所健康課 ()

電 話 (0531) 23-3515

F A X (0531) 23-3810

ノロウイルスの消毒方法

◇ 消毒方法

- 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）による消毒
- 加熱（85℃以上の熱湯で1分以上）

**症状が治まってから2週間くらいは
排菌が続きますので、調理作業は
しないように注意してください！！**

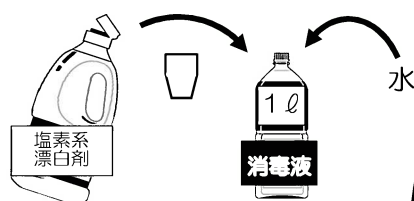
◇ 消毒液の作り方

- ※ 市販の塩素系漂白剤の原液の濃度には、1～12%程度のものがあります。
- ※ 市販されている家庭用塩素系漂白剤（ハイター、ブリーチなど）の濃度は約5%です。
- ※ 家庭用塩素系漂白剤のキャップの容量は通常20～25mlです（容器に記載あり・要確認）。
- ※ ペットボトルのキャップの容量は約5mlです。

	0.1%（1000ppm）消毒液			0.02%（200ppm）消毒液		
使用の区別	吐物・便で汚染された場所や 衣類の消毒			調理器具・床・トイレの ドアノブ・便座などの消毒		
原液の濃度	5%	6%	10%	5%	6%	10%
希釈倍率	50倍	60倍	100倍	250倍	300倍	500倍
1ℓの水に加えて作る場合に必要な原液の量	20ml	17ml	10ml	4ml	3ml	2ml

例）原液5%の塩素系漂白剤で0.1%消毒液を作る場合
キャップ1杯（20ml）の塩素系漂白剤をペットボトル
1杯（1ℓ）の水に加えて混ぜる。

- ※ 間違えて飲まないように、容器に大きく
「消毒液」と書きましょう。



手袋をしよう！

◇ 注意

- 消毒用アルコールはノロウイルスには十分な効果がないとされています。
- 塩素系消毒剤を使って手指等の体の消毒をすることはやめてください。
- 塩素系消毒剤は金属を腐食させ、また、漂白作用がありますので注意してください。
- 塩素系消毒剤を使用する際は、酸（トイレ洗浄剤など）と混合しないようにしてください。混ぜると強毒のガスを発生します。



炊き出し施設の衛生管理ポイント

炊き出しへのご協力、お疲れ様です。

炊き出しによる食中毒の発生を防ぐため、調理従事者や食品の衛生管理に十分注意してください。

調理従事者の健康管理



体調不良の方、下痢をしている方、手指にキズや化膿傷がある方は、食品や原材料に直接触れる作業に従事しないでください。

手洗いの励行

調理前やトイレの後はもちろん
原材料に触った後
盛り付けやおにぎりを握る前

石けんと消毒薬（アルコール等）
を使用して手を洗いましょう。



調理器具の洗浄と消毒

調理器具は、使用後や作業が変わる度に、洗浄と消毒（アルコール殺菌等）を行ってください。

原材料に使用した器具をそのまま調理済みの食品用に使用しないでください。

なお、**アルコール**は器具の水気を除き、**乾燥した状態**で使用してください。

提供食品は加熱調理品

食中毒防止の点から、提供する食品は加熱調理してください。また、提供した食品の**検食**にご協力をお願いします。

*検食とは？

食中毒が発生した場合に提供した食品を検査できるように、提供した食品の一部を検査用の食品として保存しておくものです。

1品あたり**50g**ずつ未使用のビニール袋に入れ、日にちを記入し、**2週間冷凍庫で保存**してください。（2週間経過した後は廃棄してください）