

食の安全に関するさまざまな情報をみなさんにお届けします

6月は「食育月間」です。バランスのよい食事は健康の源！

おいしく楽しく安全に食べることは、健康で心豊かな暮らしの実現にとっても大切です。自分で料理する時も、スーパーやコンビニ、テイクアウトなどで購入する時も、**主食・主菜・副菜**をそろえるように意識すると、バランスのよい食事になります。毎日の食事が健康な身体を作ります。未来の自分のために、「食育」を考えてみませんか？

主食・主菜・副菜をそろえて食べている人は・・・

- ◎「バランスよく栄養素や食品をとれている」ことが報告されています
- ◎「ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ない」ことが報告されています

出典：「食育」ってどんないいことがあるの？（農林水産省）



主食・主菜・副菜をそろえた食事ってどんな食事？

副菜

(野菜・きのこ・いも・海藻料理)

からだの調子をととのえる食物繊維、ビタミン、ミネラルが含まれています。

主食

(ごはん・パン・麺類)

ごはんは毎回の食事に欠かせません。主にエネルギーになります。

主菜

(魚・肉・卵・大豆(製品)料理)

からだを作るたんぱく質の供給源です。



出典：ぐんまちゃんと学ぶ和食育敷物（群馬県）



1日の中で牛乳・乳製品と果物をプラス！



詳しくはこちらを検索！

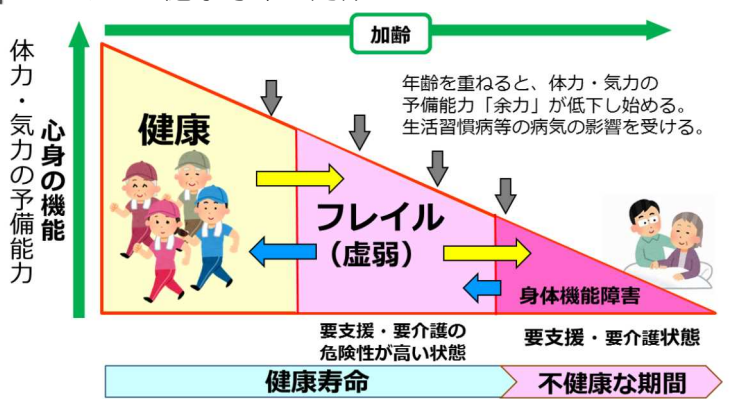
ぐんま食育ポータルサイト



加齢とともに体力や気力など心身の活力が減ると、健康な状態と要介護の中間の状態（フレイル）になる危険性が高くなります。

おいしく楽しくバランスよく、お肉などもしっかり食べてフレイルを予防し、**健康寿命を延ばしませんか？**

フレイルと健康寿命の関係



健康なお口を維持するために

いろいろな食品・食材から栄養を摂るには、お口を健康に保つことが大切です。

入れ歯が合わない、固いものがかみにくい、飲み込みづらいなどの理由で食事がしっかりと食べられないと、オーラルフレイル（口腔機能低下による虚弱）の状態になりやすくなります。

このような時は、早めにかかりつけの歯科医に相談しましょう。

テイクアウト食品等による食中毒を予防しましょう！

新型コロナウイルスの感染拡大により、自宅での調理と同様に、飲食店からのテイクアウト（持ち帰り）やデリバリー（出前・宅配）利用が増えています。

これからの季節は気温や湿度が上昇し、食中毒が発生しやすい時期を迎えますので、これらの食品を原因とする食中毒に注意しましょう。

消費者の皆様へ

飲食店での食事と異なり、テイクアウトした食品は調理後すぐに食べないので、その間に細菌が増殖することが考えられます。テイクアウトした食品は、長時間持ち歩いたり、室内に放置したりせず、できるだけ早く食べてください。

食中毒に気をつけて、楽しく食事をしましょう。

ポイント

- 家に持ち帰る際は、**温度管理に注意し、高温になる車内に放置しない！**
- 食べる前には手洗い**を忘れずに！
- 家に持ち帰ったり、届いた料理は**長時間放置せずに速やかに食べる！**
- 食べ残しを保存することはせず、**食べきるようにする！**



飲食店営業者の皆様へ

新たにテイクアウトやデリバリー等を始める場合、一般衛生管理の徹底に加え、以下の点に留意してください。

ポイント

- 持ち帰りや宅配等に**適したメニュー**を選定すること（鮮魚介類等の生ものの提供は避けるなど）
- 施設設備の**規模に応じた提供食数**とすること
- 加熱が必要な食品は、**中心部まで十分に加熱すること**
- 調理済みの食品は、食中毒菌の発育至適温度帯（約20℃～50℃）に置かれる時間が極力短くなるよう、**適切な温度管理（10℃以下又は60℃以上での保存）を行うこと**
（例）小分けによる速やかな放冷、持ち帰り時の保冷剤の使用、保冷・保温ボックスによる配達など
- 消費者に対して**速やかに喫食する**よう口頭やシールの貼付等により**情報提供すること**



食中毒予防の三原則 ～これからの季節は細菌による食中毒が発生しやすい時期を迎えます～

- ① **つけない**（手洗いの徹底）
- ② **増やさない**（食品の低温保存）
- ③ **やっつける**（十分な加熱）を実践しましょう！！



ご意見・ご感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室
TEL：027-226-2424 FAX：027-243-3426
電子メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp
★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。
(<http://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)



【フェイスブックのQRコード】

★公式フェイスブックで情報発信中！（<https://www.facebook.com/gunmashokuanzen/>）