

# 保健・衛生通信 25年度6号

2025年9月3日  
社会福祉法人 道南福祉ねっと  
理事長 西本 愛

## ～ペットボトル飲料の飲み残しに注意！！～

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の菌が入り時間とともに中で増えてしまいます。開栓後のペットボトル飲料は適切に管理しましょう。

### ＜注意点＞

- ・家ではペットボトルから直接飲まないで、コップについて飲む
- ・短時間で飲みきれる小さめのサイズを選び
- ・飲み残したら、冷蔵庫に入れて、早めに飲み切る
- ・部屋や車の中に置き忘れないようにする  
何日も放っておいたペットボトルは破裂することもあります。また開栓時にキャップがとんでもする危険があります。



### 嘱託医 藤崎志保子先生から のアドバイス



一度ふたを開けたペットボトルは  
できるだけ早めに飲むことが推奨さ  
れています。

空気に触れることで目に見えないほ  
こりや雑菌が入り込んでしまう可能性  
があります。

特に直接口をつけて飲んだ時はよ  
り雑菌が増えやすくなるため、注意が  
必要です。その日のうちに飲みきるよ  
うにしてください！

### ★栄養コーナー★

ペットボトル記載の期限・保存方法は、開栓前のものです。

ペットボトル飲料はその場で飲み切るのが  
いちばん安心ですが、どうしても飲み切れな  
い場合は、

まずは飲み残してしまったら早めに冷蔵庫  
に入れること。また口をつけたペットボトル  
を飲み残してしまった場合は冷蔵庫に入れ、  
その日のうちに飲み切ってしまいましょう。  
飲み始めたペットボトルはそのまま放置せ  
ず、適切に管理したいですね。