



## 暑い季節に要注意！お弁当の食中毒対策

暑くて湿度も高い時期には、食中毒に注意が必要です。「菌をつけない、増やさない、やっつける」が、安全なお弁当の極意です。お弁当の衛生管理について確認しましょう！

### ● 食中毒を防ぐ3つのポイント ●

#### 1. 菌をつけない

手洗い、調理器具や食材の洗浄は念入りに行いましょう。

#### 2. 菌をふやさない

おかずは必ずあら熱をとって冷ましてからお弁当箱に詰めましょう。

#### 3. 菌をやっつける

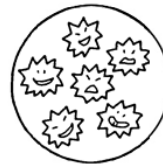
75℃・1分以上の加熱で菌を死滅させましょう。

### 食中毒を防ぐ 3つのポイント

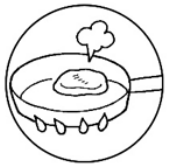
つけない



増やさない



やっつける



#### 生野菜は水分が多いものはNG！

水分が多い野菜は菌が繁殖しやすく傷みやすいです。プチトマトは比較的傷みにくくお弁当向きの野菜ですが、ヘタの部分に菌が残しやすいので、ヘタを取ってしっかりと洗って入れましょう。

#### フライものは中心まで加熱！

高温で揚げ、水分の少ないフライものは傷みにくいおかずの代表ですが、家庭で揚げる場合には半分に切って中まで加熱されているか確認しておきましょう。

#### おにぎりを握るときはラップを使う！

手洗いをしっかりと行っても、指の間や爪の先など細かいところに菌が潜んでいます。おにぎりを握るときは、ラップを使って握るのがおすすめです。おかずを詰める際にも菜箸やトングなど器具を使うと◎

#### 半熟の卵はキケン！

半熟の卵は加熱が不十分で菌が死滅しておらず、水分も多くて菌が繁殖しやすい状態です。食べるまでに持ち歩いたり、時間が経ったりするお弁当にはNGです。

#### 保冷効果のあるおかずで傷みにくく！

最近では自然解凍OKの冷凍食品も増えています。保冷剤代わりにもなるため、他の食材も傷みにくくなります。自然解凍OKと表記のないものは必ず加熱をしましょう。

### ● お弁当作り仕上げのチェックポイント ●

#### ☑ おかずは中心部までしっかり加熱してありますか？

…調理食品の中心部温度を75℃の状態でも1分間以上加熱することで、ほとんどの細菌は死滅します（ウイルス対策としては、85℃～90℃の状態でも90秒間以上の加熱が必要です）。

#### ☑ おかずは基本当日に調理し、冷ましてから詰めていますか？

…温度が冷めるまでに出てくる水蒸気が雑菌のエサになります。しっかり冷めてから詰めましょう。

#### ☑ 持ち歩きには保冷剤をつけ、菌の繁殖を抑える工夫はされていますか？

…食中毒菌は25℃から繁殖が活発になります。気温が25℃を超えるようなら、いくつか保冷剤を添えましょう。保冷剤には水滴がつくので、タオルやハンカチなどで包んで入れてください。

参考文献：フマキラーHP For your LIFE(<https://fumakilla.jp/foryourlife/>)

参考文献：コープ九州事業連合 HP SATETO(<https://coop-sateto.jp/>)

参考文献：花王プロフェッショナルサービス HP 衛生ナビ(<https://pro.kao.com/jp/sanitation-navi/>)