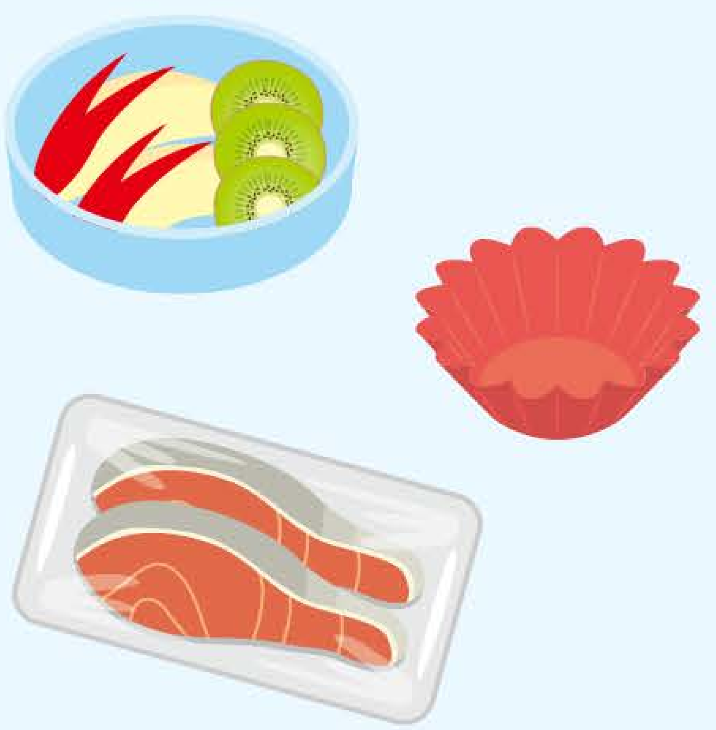
3

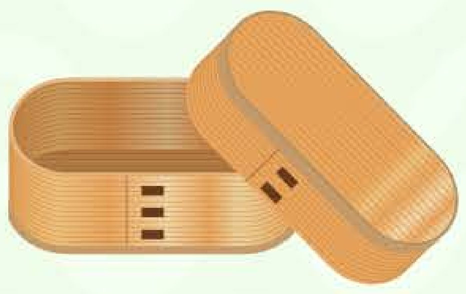
見直してみよう

お弁当づくりでの食中毒予防

お弁当は調理してから食べるまでに時間があるため特別な注意が必要です。お弁当づくりやお弁当箱の洗い方など、気をつけたいことをまとめました。



お弁当づくりの注意点



お弁当を作る時は常に手を清潔に保ちましょう。お弁当箱の洗い方や調理器具にも注意が必要です。衛生面の観点から、使い捨ての手袋やカップなども活用しましょう。

洗う時はパッキンを外して

お弁当箱を洗う時はふたのパッキンを外し、洗剤やブラシ等を利用して、隅々まで洗いましょう。

よく乾かして使いましょう

弁当箱を洗った後は十分乾かします。洗った直後におかずを詰める必要があるときは、清潔なふきんで水分をしっかりと拭き取りましょう。

手はいつも清潔に！

調理の前はもちろん、調理中に生の肉・魚介類などをさわった時は、必ず手をきれいに洗いましょう。

傷がある手には手袋を

手や指の傷には食中毒の原因となる黄色ブドウ球菌が多くついています。菌による汚染を防ぐため、傷があるときは調理用の手袋などで手を覆ってから調理しましょう。

肉以外の食材は流水で洗浄を

野菜や果実、魚介類は流水でよく洗いましょう。肉は、食中毒の原因となる細菌が飛び散る可能性があるので、洗ってはいけません。

盛りつけも清潔な調理器具で

盛りつけに使う菜箸は洗剤できれいに洗い、十分に乾燥させたものを使いましょう。使い捨て手袋もおすすめです。

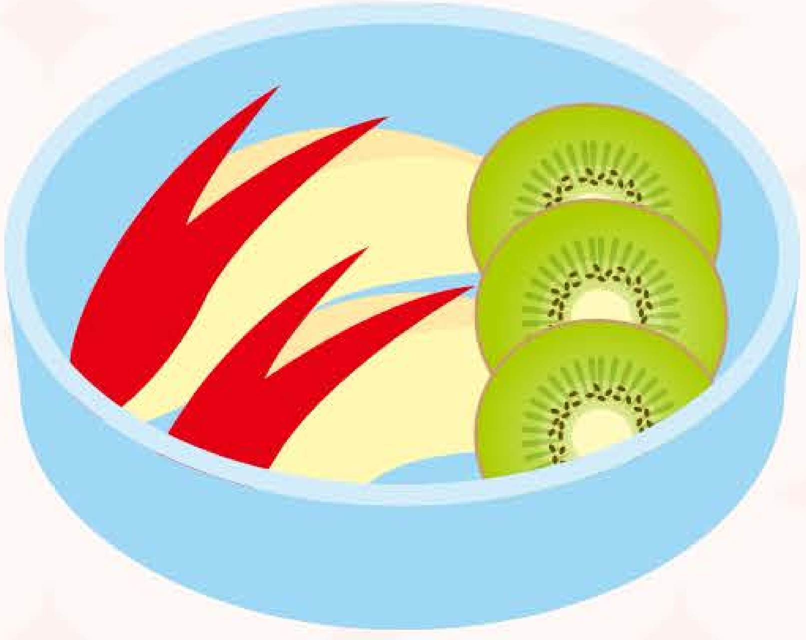
盛りつけ用カップも清潔に！

盛りつけに使うシリコン製のカップはきれいに洗い、十分に乾燥させたものを使いましょう。梅雨から夏にかけては、使い捨てカップをおすすめします。

食中毒予防の第一歩は、正しい手洗いが基本です。お弁当箱や盛り付けに使う菜箸、カップなども清潔に保ちましょう。

おかずの詰め方、保存方法

炊きたてのごはん、生野菜や果物、作り置きのおかずなどをお弁当箱に詰める時の注意点をまとめました。お弁当の保存方法についても解説します。

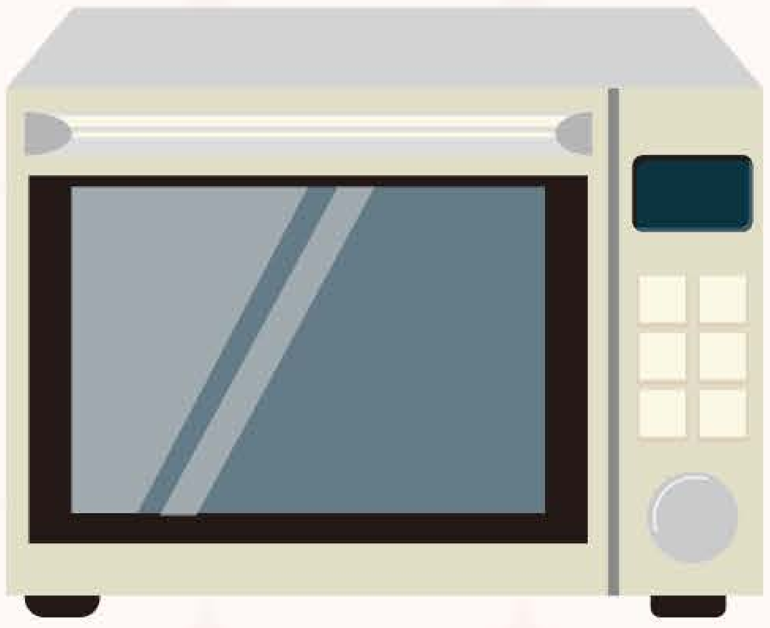


01 水分が多いと細菌が増えやすい！

水分が多いと細菌が増えやすくなるので、おかずの汁気はよく切りましょう。他の食品におかずの汁気が移るのを防ぐためには、仕切りや盛りつけ用カップを活用しましょう。水分の多い生野菜や果物は別の容器に入れるとより安全です。

02 ごはんやおかずは冷ましてから詰める

ごはんやおかずを温かいうちに盛りつけてしまうと、お弁当箱に蒸気がこもって水分となり、細菌が増えやすくなります。調理後、器に移してしばらく時間を置き、常温まで冷ましてから詰めましょう。



03 作り置きのおかずは再加熱を！

おかずは当日調理が基本ですが、前日に調理する時や昨晩の残り物を利用する時は、冷蔵庫に入れるなど、食材が傷まないようにしましょう。お弁当箱に詰める際は、電子レンジ等で十分に再加熱してから、常温まで冷ましましょう。

04 お弁当は冷蔵庫や涼しいところに置く

お弁当を温かいところに置いておくと、内部で細菌が増えます。お弁当は冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べるようにしましょう。長時間持ち歩く時は、保冷剤や保冷バッグを利用しましょう。

05 食べる前には手を清潔に

お弁当を食べる前に手をしっかり洗いましょう。水で手洗いできない時は、手指消毒剤をすり込むか、清潔なおしぼりで手をしっかりふきましょう。もしお弁当の味やにおいがおかしい場合は、食べるのはやめましょう。

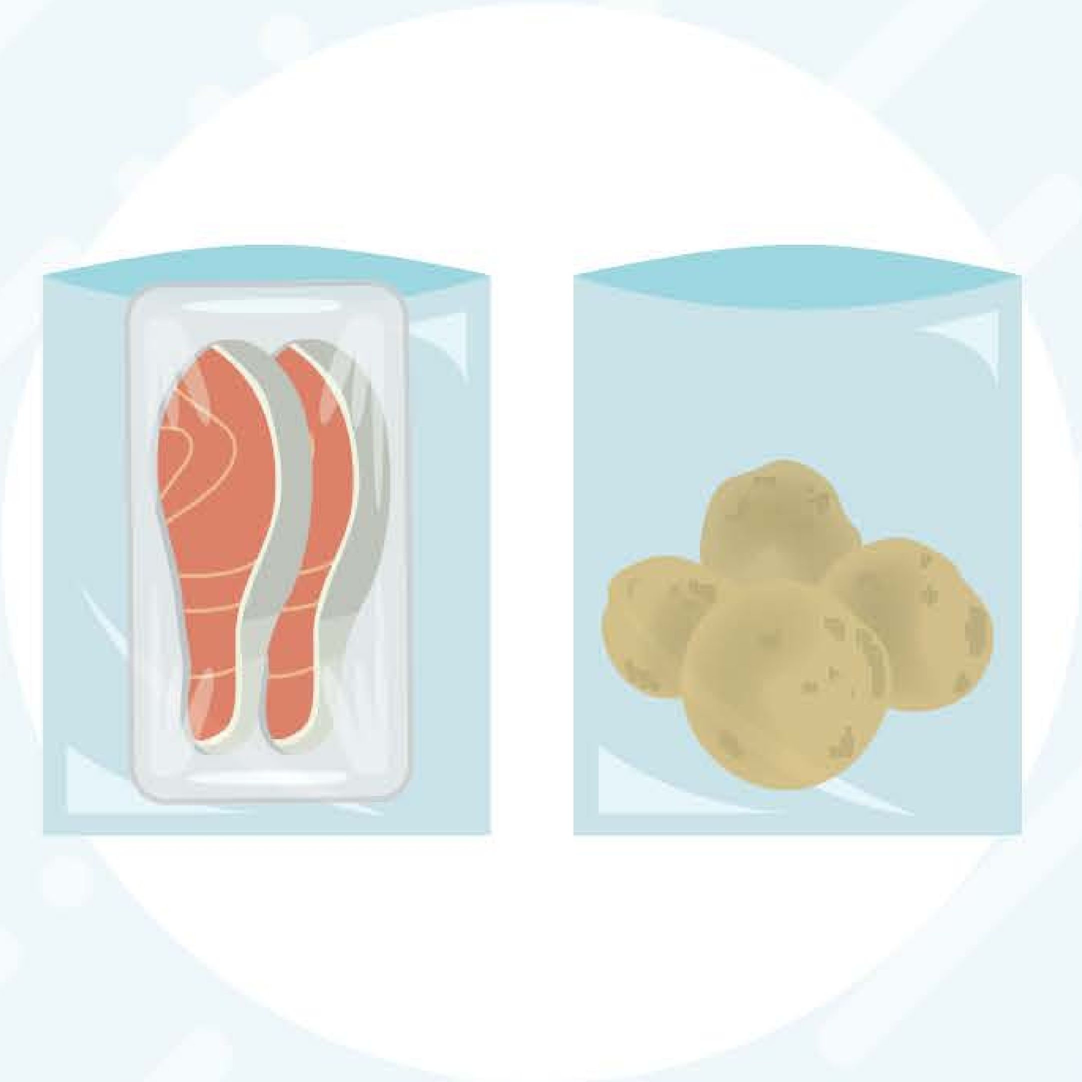
清潔な

エコバッグの使用

エコバッグに付着した細菌が繁殖することがあります。エコバッグを清潔に保つために意識したい5つのポイントをまとめました。

定期的に洗いましょう！

エコバッグは、取扱い表示などに従って定期的に洗い、しっかり乾かしましょう。



ドリップ漏れ防止に ポリ袋を活用

肉、魚介類のドリップや野菜の土が、エコバッグや他の食材に付着しそうな時は、ポリ袋に入れましょう。

食品を入れる順番に 気をつけましょう

エコバッグの中で肉や魚、冷蔵品、冷凍品などが温かいものに触れないように詰めましょう。

食品用と 日用品用の区別を

食品用のエコバッグと日用品用のエコバッグを使い分けましょう。

持ち運びは短時間で！

肉、魚介類、冷蔵品や冷凍品などを購入したときは保冷して速やかに帰宅し、帰宅後はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

エコバッグを衛生的に使用するためには、普段から上記のポイントを意識しておくことが大切です。見た目が汚れていなくても湿ったままにしておくと細菌が繁殖しやすくなります。エコバッグを正しく使って食中毒を予防しましょう。

食中毒が疑われる場合は

食中毒で多く見られる症状は、下痢や吐き気、嘔吐、腹痛などで、発熱を伴う場合もあります。それらの症状が出るまでの期間は原因によって異なります。食中毒が疑われる場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。その際、食べたものや店のレシートが残っていたら、保管しておきましょう。家庭内での感染拡大を防ぐため、感染者の便や吐瀉物を片付ける時は手袋やマスクを着け、処理後はビニール袋などで密閉して捨ててから、必ず手を洗いましょう。汚れた床や物は吐瀉物等をふき取れる限りふき取った後、消毒液で消毒し、処理後は食中毒原因物質が外に出ていくように換気します。

今週のまとめ

お弁当づくりには、普段の料理とは異なる注意が必要です。お弁当箱の手入れから、ごはんやおかずの盛りつけ、保存に至るまで、正しい方法を身につけて、食中毒を予防しましょう。