



## 【食品安全】スペイン風オムレツ



農林水産省 @cook\_40053737

じゃがいもと玉ねぎ、ひき肉で、こどもも大人も大好きな簡単オムレツを作りますか。お弁当のおかずにもどうぞ（農林水産省）

### 材料

呂 3人分

じゃがいも 2個

玉ねぎ 1個

合い挽き肉 200g

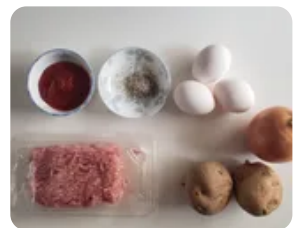
卵 3~4個

ケチャップ 大さじ3

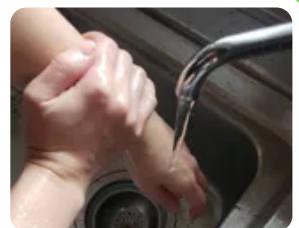
塩・コショウ 少々

### 作り方

#### 1 材料



- 2 調理前は必ず手を洗いましょう。また、調理器具は、清潔なものを使いましょう。



- 3 じゃがいもの芽を根元を含めて完全に取り除き、皮をむきます（緑色の部分があれば、すべて取り除けるように皮を厚くむく）。



- 4 じゃがいもの芽と、その根元や皮には、天然毒素が多く含まれているので、これらの部分を十分に取り除くことが大切です。

- 5 ジャガイモは拍子切りにし、水に10分～15分さらした後、水を切って、電子レンジ600Wで2分加熱します。



- 6 水にさらすことで、アクリルアミドという有害物質の生成量を減らすことができます。

- 7 玉ねぎを薄切りにし、ひき肉とともに油をひいたフライパンで中火で炒めます。



- 8 肉汁が透明になったら、5とケチャップ、塩コショウを入れて軽く炒め、火を止めて余熱をとります。



- 9 卵を溶き、8を入れて軽く混ぜます。



- 10 深型フライパンに9を流し入れ、蓋をして弱火で10分程度焼き、裏返して蓋をし、さらに3分程度焼きます（時間は目安です）。



- 11 お弁当に入れる場合は半熟をさけ、中までよく焼けていることを確認しましょう。

- 12 完成！



- 13 すぐに食べない場合は冷蔵庫に入れましょう。

## コツ・ポイント

じゃがいもの食中毒予防はコチラ（栽培、保管、調理時等のポイント動画もあります）

<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/naturaltoxin/potato.html>

<https://cookpad.com/jp/recipes/24640587>



## 【食品安全】変わり種！鶏むね肉の春巻き



農林水産省 @cook\_40053737

鶏もも肉より低カロリーでタンパク質が多い鶏むね肉の薄切りを使っていつもと一味違う春巻きを作ってみませんか？（農林水産省）

### 材料

呂 2人分

|       |      |
|-------|------|
| 春巻きの皮 | 6枚   |
| 鶏むね肉  | 200g |
| 春菊    | 1/2袋 |
| 酒     | 大さじ1 |
| マイタケ  | 1/2袋 |
| 塩     | 適量   |
| 小麦粉   | 適量   |

### 作り方

#### 1 材料



- 2 調理前は必ず手を洗いましょう。また、調理器具は、清潔なものを使いましょう。



- 3 鶏むね肉の表面をキッチンペーパーで拭き取り、春巻きの皮で包めるほどの大きさに薄切りし、酒をふり10分程置いておきます。



- 4 鶏むね肉を薄切りにするのがポイント！薄切りにすることで火が通りやすくなります。



- 5 ■鶏肉に触れた後も手をよく洗いましょう。  
■流水でしっかりと春菊を洗いましょう。



- 6 春菊を春巻きの皮で包めるほどの大きさに切ります。マイタケも同じように切ります。



- 7 ■交差汚染を避けるため、まな板や包丁は、肉と野菜で使い分けましょう。

- 8 酒をふり置いておいた鶏むね肉の薄切りの水気を取ります。その後、塩を適量ふります。



- 9 春巻きの皮を広げ、鶏むね肉の薄切りを皮の中央より少し下に並べて、その上に春菊、マイタケをのせます。



- 10 春巻きの皮の角を中に織り込み、左右の端を内側に織り込んで包みます。水で溶いた小麦粉で春巻きの端をとめます。



- 11 160℃に温めた油で5分程全体がきつね色になるまで揚げます。

- 12 ■揚げた春巻きを一つ取り出し、中心まで十分に加熱されているか切って確認しましょう。



13 油をきり、お皿に盛り合わせて完成！



## コツ・ポイント

肉が入っていたトレーは調理中にシンクなどに放置せずに、2次汚染を防ぐためにすぐ捨てましょう。調理中に鶏肉に手を触れた後や野菜を洗った後などはしっかりと手洗いをしましょう。鶏肉の中心まで十分に加熱できるよう油の温度管理をしっかりと行いましょう。

<https://cookpad.com/jp/recipes/24751506>



## 【食品安全】焼き餃子



農林水産省 @cook\_40053737

キャベツ、ニラ、豚ひき肉で焼き餃子を作りませんか。シズル感いっぱいのメニューです。（農林水産省）

### 材料

呂 90個分

キャベツ

1玉（春キャベツは1玉半）

ニラ 1束

豚ひき肉 700g

すりおろしニンニク お好みで

すりおろししょうが 少々

皮 90枚

塩 適量

食用油 適量

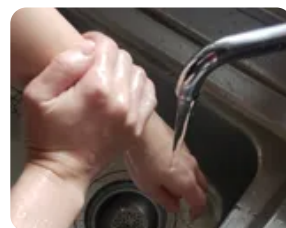
熱湯 適量

### 作り方

#### 1 材料



- 2 調理の前には必ず手を洗いましょう。また、調理器具は清潔なものを使いましょう。



- 3 キャベツはみじん切りにし、塩を振る。  
※キャベツ300gに塩小さじ1を目安



- 4 キャベツを手で揉む。しんなりして半分ほどの量になったら、キャベツを手で絞り、余分な水分を取り除く。



- 5 別の容器に豚ひき肉を入れ、塩、にんにく、しょうがを入れて、粘りが出るまで混ぜる。

6 5に4を入れ、混ぜる。



7 6を冷蔵庫で30分程度休ませる。



8 ニラをみじん切りにし、7に手早く混ぜる。

9 餃子を包む。

10 フライパンに油大さじ 1 杯を入れ、強火で熱し、フライパンが熱くなったら弱火にし、餃子を並べ、再度強火にする。



11 フライパンで皮に焼き色がつくまで焼く。  
※やけどに注意しましょう。



12 フライパンに熱湯約120ccを注ぎ、すぐ蓋をする。  
※熱湯はフライパン近くから静かに注ぎましょう。



13 熱湯でないと、生焼けになりやすいので、必ず熱湯を使いましょう！

14 フライパンから「パチパチ」『チリチリ』音がするまで、蓋をして蒸焼きにする。  
蓋をすることで中まで火が通り易くなります。

- 15 ※大体の目安は7分ですが、フライパンの状態が見えるところにいましょう。



- 16 中まで火が通っているか確認する。  
■ 目安は透明な肉汁が出ていることです。



## コツ・ポイント

私はキャベツの芯もみじん切りにして餃子の具に入れています。なお、芯は固いので、葉とは別にみじん切りにすることをおすすめします。

<https://cookpad.com/jp/recipes/24831322>



# 厚生労働省と連携したカンピロバクター食中毒予防の啓発ポスト (2025年 6 月10日投稿)

農林水産省  
@MAFF\_JAPAN

農林水産省は、厚生労働省等と連携して #カンピロバクター による食中毒予防に取り組んでいます。

#中心まで75度以上1分以上 しっかり火を通すのはもちろん、調理前の手洗いや生肉の正しい取扱いを徹底し美味しく安全にいただきます🐔

注意ポイントはここから👉  
[maff.go.jp/j/fs/campyloba...](http://maff.go.jp/j/fs/campyloba...)

厚生労働省食品安全情報 @Shokuhin\_ANZEN · 6月6日

飲食店の皆様へ  
「新鮮だから安全」は間違いです！

午後6:44 · 2025年6月10日 · 4.4万 件の表示

25 174 214 22

25件の返信を読む

農林水産省  
@MAFF\_JAPAN

農林水産省は、厚生労働省等と連携して #カンピロバクター による食中毒予防に取り組んでいます。

#中心まで75度以上1分以上 しっかり火を通すのはもちろん、調理前の手洗いや生肉の正しい取扱いを徹底し美味しく安全にいただきます🐔

注意ポイントはここから👉  
[maff.go.jp/j/fs/campyloba...](http://maff.go.jp/j/fs/campyloba...)

厚生労働省が投稿したXのポストを、農林水産省が引用リポスト

厚生労働省食品安全情報  
@Shokuhin\_ANZEN

飲食店の皆様へ  
「新鮮だから安全」は間違いです！

生や生焼けの #鶏肉 による、 #カンピロバクター 食中毒を防ぐために中心部までしっかりと加熱した鶏肉を提供しましょう。

[mhlw.go.jp/stf/seisakunit...](http://mhlw.go.jp/stf/seisakunit...)

午後5:00 · 2025年6月6日 · 203万 件の表示



4



2025年6月25日

おいしく安全に!

## 夏のお弁当レシピ

これからの季節はお弁当づくりにも注意が必要です。そこで今回は、夏にぴったりのお弁当レシピを、食中毒予防の観点から…



記事を読む →



1  
知っておきたい 食中毒予防の基本

[記事を読む >](#)



2  
安全に食事を楽しむ!  
肉、魚、野菜の調理法

[記事を読む >](#)



3  
見直してみよう お弁当づくりでの食中毒予防

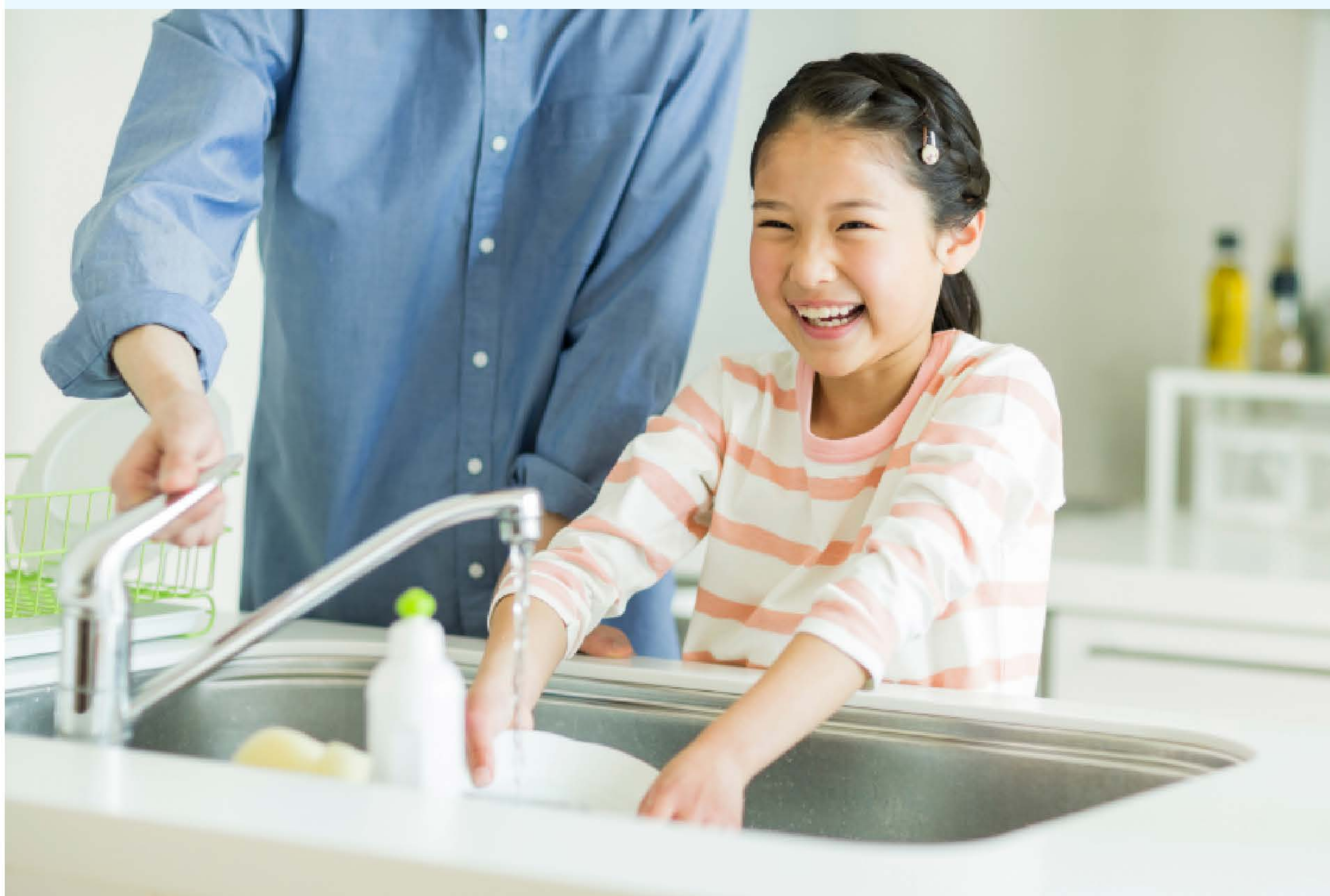
[記事を読む >](#)





知っておきたい

# 食中毒予防の基本



食中毒を防ぐために家庭でどんなことができるのでしょうか。食材の購入、調理、保存に加えて、調理器具の取扱いや手洗いなどの注意点を詳しく解説します。





# 食中毒予防の3原則

食中毒予防には、その原因となる細菌やウイルスを「つけない」「ふやさない」「やっつける」ことが有効です。ここでは、家庭で役立つ実践方法を解説します。

## 1 つけない



### 食中毒予防は正しい手洗いから



調理前や食材を扱う前後、食事の前などは手を洗いましょう。お腹の調子が悪い時は調理を避けましょう。

### 魚や野菜はしっかり洗う！



魚や野菜、果物は表面に汚れや細菌などが付いている可能性もあるため、調理前に流水で洗いましょう。

### ポリ袋を使ってドリップ漏れ防止



肉や魚のドリップは他の食材に細菌などを付着させる可能性があります。ポリ袋などに入れて保管しましょう。

### 箸や調理器具の使い分けを！



調理前の生肉や魚介類に用いる箸やトング等の調理器具は、他の食材に使わないようにしましょう。



## 2 ふやさない



### 食材に合わせて 正しく保存



購入した肉や魚、卵などは帰宅後すぐに冷蔵または冷凍し、加工食品は表示された保存方法を守りましょう。

### 電子レンジや流水で 速やかに解凍！



冷凍された食材を解凍する時は、冷蔵庫内で解凍するか、電子レンジ、流水で短時間に解凍しましょう。

### 料理は小分けして 冷蔵・冷凍保存！



料理を保存する際は、短時間で温度が下がるよう、保存袋などに小分けして冷蔵や冷凍で保存しましょう。

### 残った料理を 常温放置しない！



調理済みの料理は、早めに食べましょう。残った料理は放置せずすぐに冷蔵庫で保存しましょう。

## 3 やっつける



### 食材に応じて しっかり加熱



細菌やウイルスの多くは高温に弱いため、ひき肉や豚肉、鶏肉などの食材は中までしっかり火を通してきましょう。

### 電子レンジは 加熱不足に注意



電子レンジでは、熱が伝わりにくい食品があるため注意が必要です。加熱状態をよく確認しましょう。

### 再加熱する際は よく火を通して



保存してあったカレーやスープ類を再加熱する際は鍋底までかき混ぜ、全体にしっかりと火を通してきましょう。

### 熱湯などで こまめに消毒



調理に使った包丁やまな板、スポンジなどは都度洗浄の上、熱湯や塩素系消毒剤で消毒しましょう。



最新データから読み解く

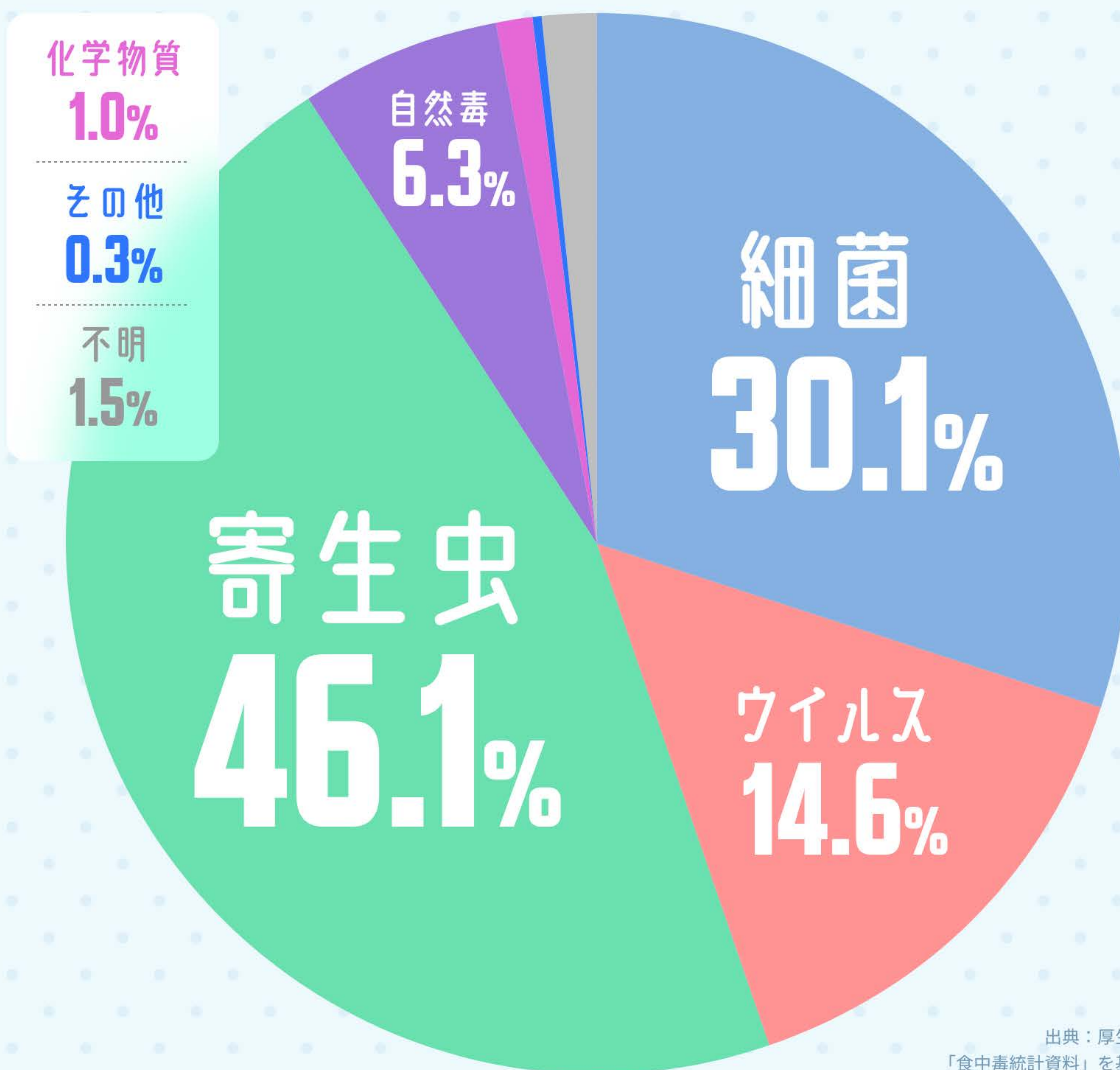
# 食中毒予防

食中毒は何が原因で、どんな時期に発生しているのでしょうか。ここ5年間の最新データをグラフにまとめました。事実を知ることによって有効な対策を立てることができます。

## 食中毒の原因は？

2020年から2024年  
までの5カ年

### 病因物質別食中毒発生件数の割合



出典：厚生労働省  
「食中毒統計資料」を基に作成

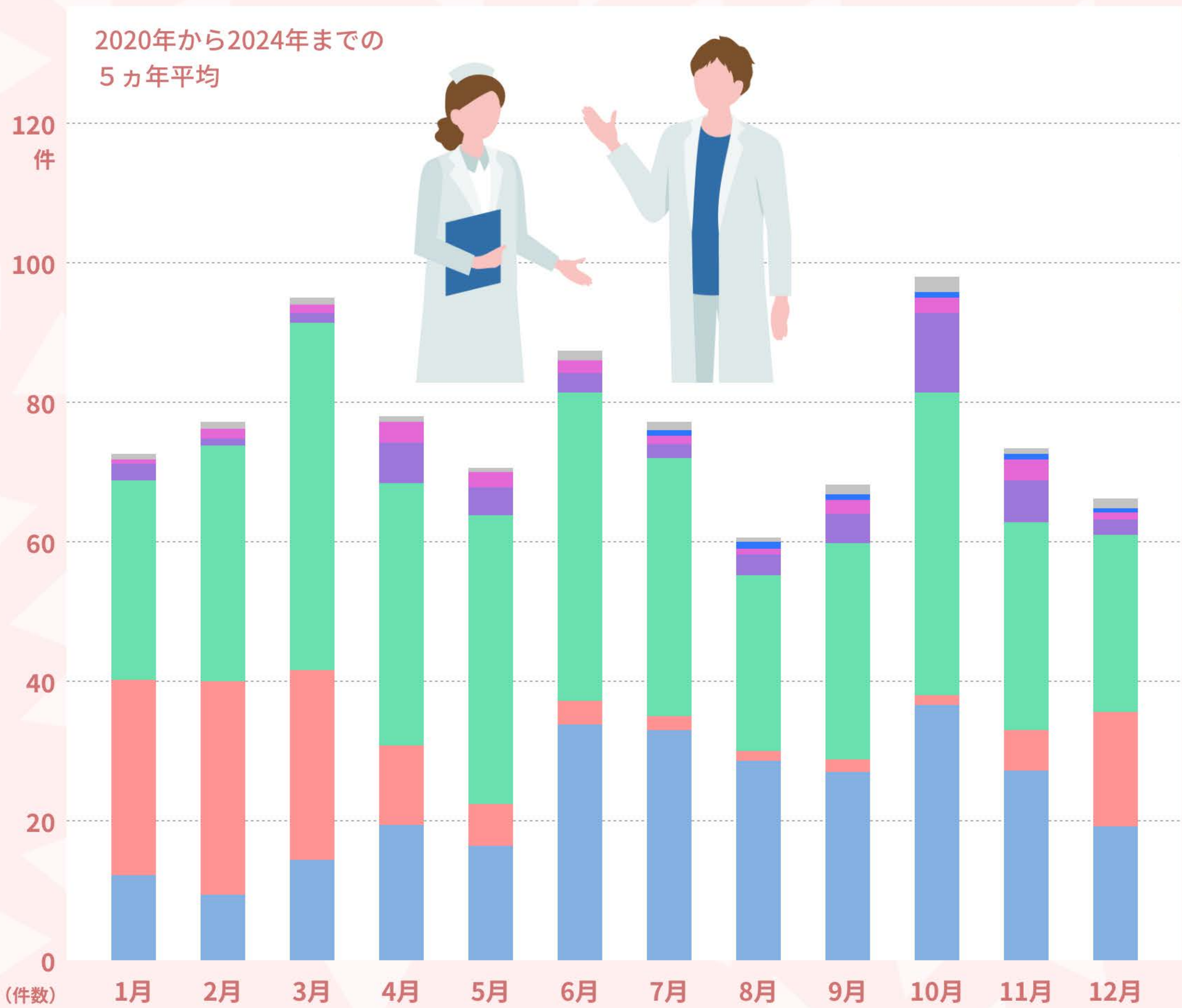
食中毒の主な原因となるのは、カンピロバクター、ウエルシュ菌などの細菌やノロウイルスなどのウイルス、アニサキスなどの寄生虫、きのこやフグなどに含まれる自然毒です。細菌やウイルス、寄生虫による多くの食中毒は、食材を十分加熱することで予防できます。



# 食中毒は年間を通して発生しています

- 細菌 ウイルス
- 寄生虫 自然毒
- 化学物質
- その他 不明

病因物質別月別食中毒発生件数



出典：厚生労働省「食中毒統計資料」を基に作成

食中毒は一年を通して発生しています。病因物質別に見ると、夏は細菌が多くなり、冬にはウイルスが多くなる傾向があります。夏は気温が高く、多くの細菌が繁殖しやすいです。冬はノロウイルスなどの感染性胃腸炎が流行し、感染したヒトが調理の際に食品を汚染して食中毒が多発します。



基本をマスターしよう！

# 正しい手の洗い方



食中毒予防の第一歩は、正しい手洗いから。帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗うようにしましょう。時計や指輪などは手洗いの前にはずしておきましょう。



**流水**で手を  
洗いましょう



**せっけん**をつけて  
十分に泡立てましょう



**手のひらと甲**を  
よく洗いましょう



**指の間**も  
よく洗いましょう



**爪の間**も  
十分に洗いましょう



**親指**は反対の手で  
ねじるようにして  
洗いましょう



**手首**も忘れずに  
洗いましょう



**流水**で  
手をすすぎましょう



**清潔なタオル**で  
水気を拭きとりましょう



## 素朴な疑問

# Q&A

日常生活の中で見落としやすいこと、意外な事実をまとめました。

### Q {

ハンバーグは表面が焼けていれば中は生焼けでも大丈夫？

ハンバーグ、つくねなどのひき肉料理は細菌が内部に入っている可能性があるため、中までしっかり火が通るように加熱しましょう。中心部の色が変わり、透明な肉汁が出ることを目安にするといいいでしょう。



### } A



### Q

家の中にいれば手洗いはしなくても大丈夫？

### A

家の中にいても手洗いは必要です。咳やくしゃみをしたり鼻をかんだ後、トイレの後、ペットと触れ合った後などには手を洗いましょう。食事前や調理の前後、調理の間も必ず手を洗いましょう。

### Q

買い物の時に気をつけることは何？

生鮮食品は新鮮なものを選び、消費期限を確認しましょう。肉や魚はそれぞれポリ袋に入れ、できれば保冷剤を使いましょう。買物が終わったら寄り道をせずにまっすぐ家に帰りましょう。

### A



### Q

料理に使う野菜は、見た目がきれいなら洗わなくても大丈夫？

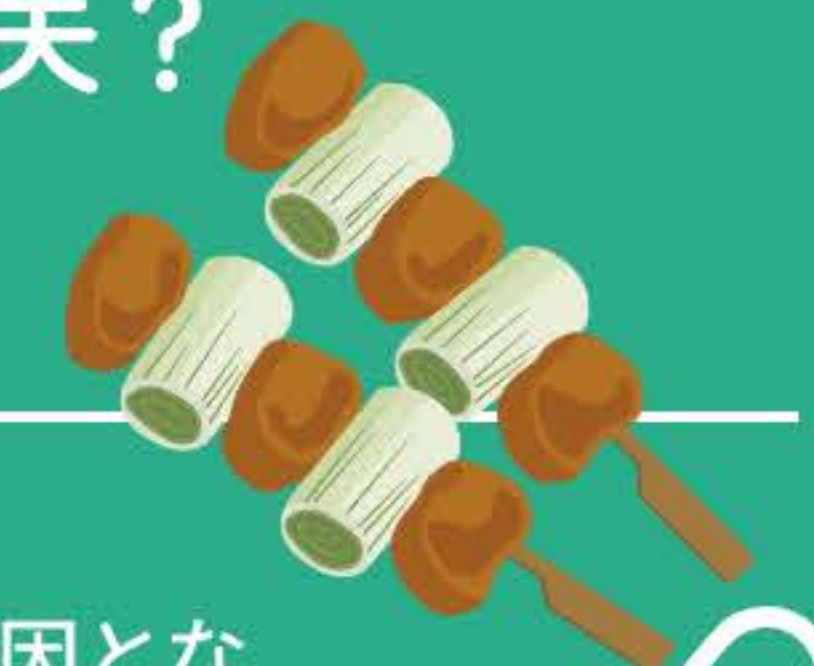
### A



きれいに見える野菜でも表面に汚れや細菌などが付いている可能性があるため、調理前に流水で洗ってから使いましょう。火を通さず生のまま食べる果物も同様です。

### Q

新鮮な鶏肉なら刺身や生焼けでも大丈夫？



新鮮な鶏肉にも食中毒の原因となる細菌が付着している可能性が高いので、必ず中までしっかり火が通るように加熱しましょう。

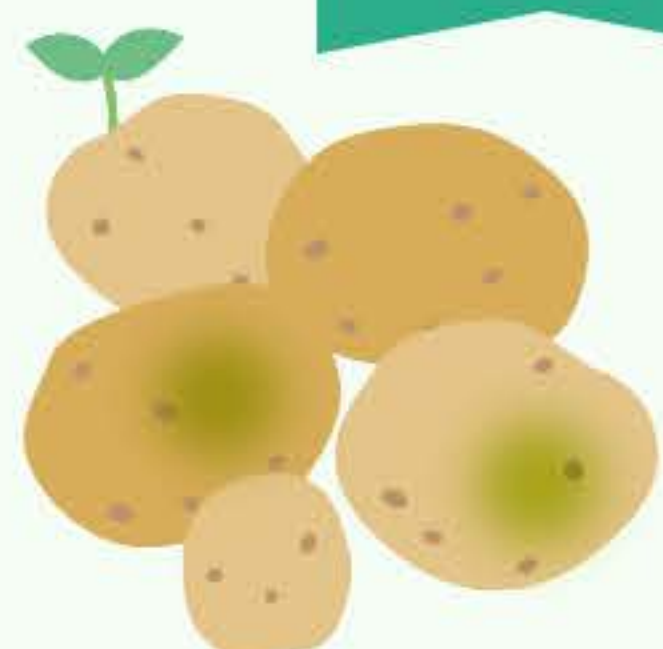
### A



じゃがいもの芽や緑色の  
じゃがいもの皮はそのまま料理しても大丈夫？

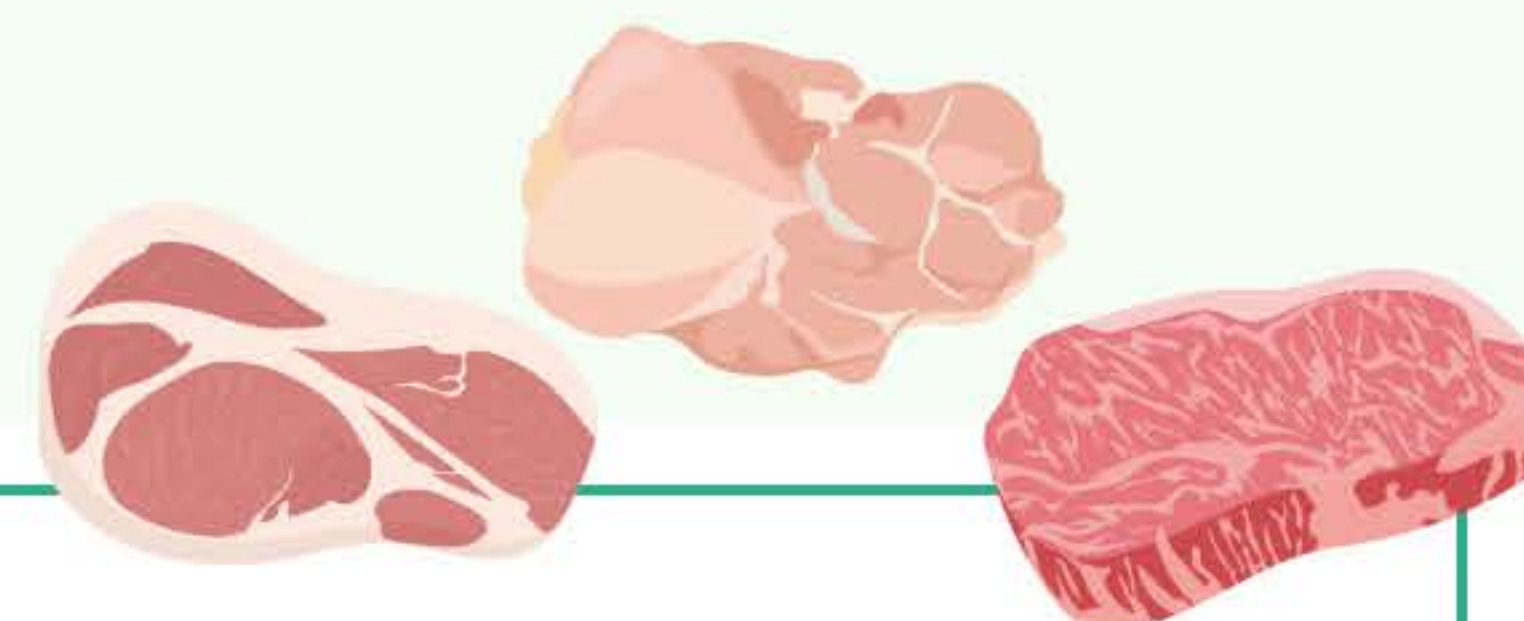
Q

A



じゃがいもの芽や緑色に変化したじゃがいもの皮には、天然毒素であるソラニンやチャコニンが多く含まれます。芽とその周囲、緑色に変化した皮とその周囲はしっかり取り除きましょう。加熱調理しても毒素の量は大きく減りません。

Q



料理に使う肉は、しっかり洗って使うのが正しい？

A

肉の表面には細菌等が付いている可能性があります。肉を洗うことで細菌等が飛び散り、他の食材や調理器具へ付着する可能性があるため、肉を洗うことは厳禁です。ドリップが気になる場合は、キッチンペーパーなどで拭きとってから料理しましょう。

Q

飲食店で食べ残した料理を持ち帰って食べる時の注意点は？

A

食べ残しの持ち帰りに飲食店が同意しても、その食品の取り扱い責任は消費者にあります。帰宅してすぐに食べられない場合は放置せず冷蔵庫で保管し、早めに食べきりましょう。異味異臭を感じた時は食べないようにしましょう。



協力：（公社）日本食品衛生協会（<https://www.n-shokuei.jp/>）

## ★ 手洗いマイスター制度 ★



効果的な手洗いの普及を目指し、（公社）日本食品衛生協会は手洗いマイスター制度を定めています。手洗いマイスターとして認定されるのは、講習会を通じて手洗いの意義や手順、環境整備の必要性等に関する知識を身につけ、実践する食品衛生指導員です。地域の手洗い指導の中心となって活動する手洗いマイスターは、食品事業者や消費者を対象に、手洗いの重要性への理解を深め、効果的な手洗いを習慣化できるよう指導、啓発活動を行い、人の手を介した二次汚染による食中毒の予防に役立っています。





## 今週のまとめ

家庭内で食中毒を予防するために大切なポイントをまとめました。これらを日々の暮らしの中で習慣化することで、食中毒を防ぎましょう。安全な食生活を送るために、ぜひ実践してみてください。

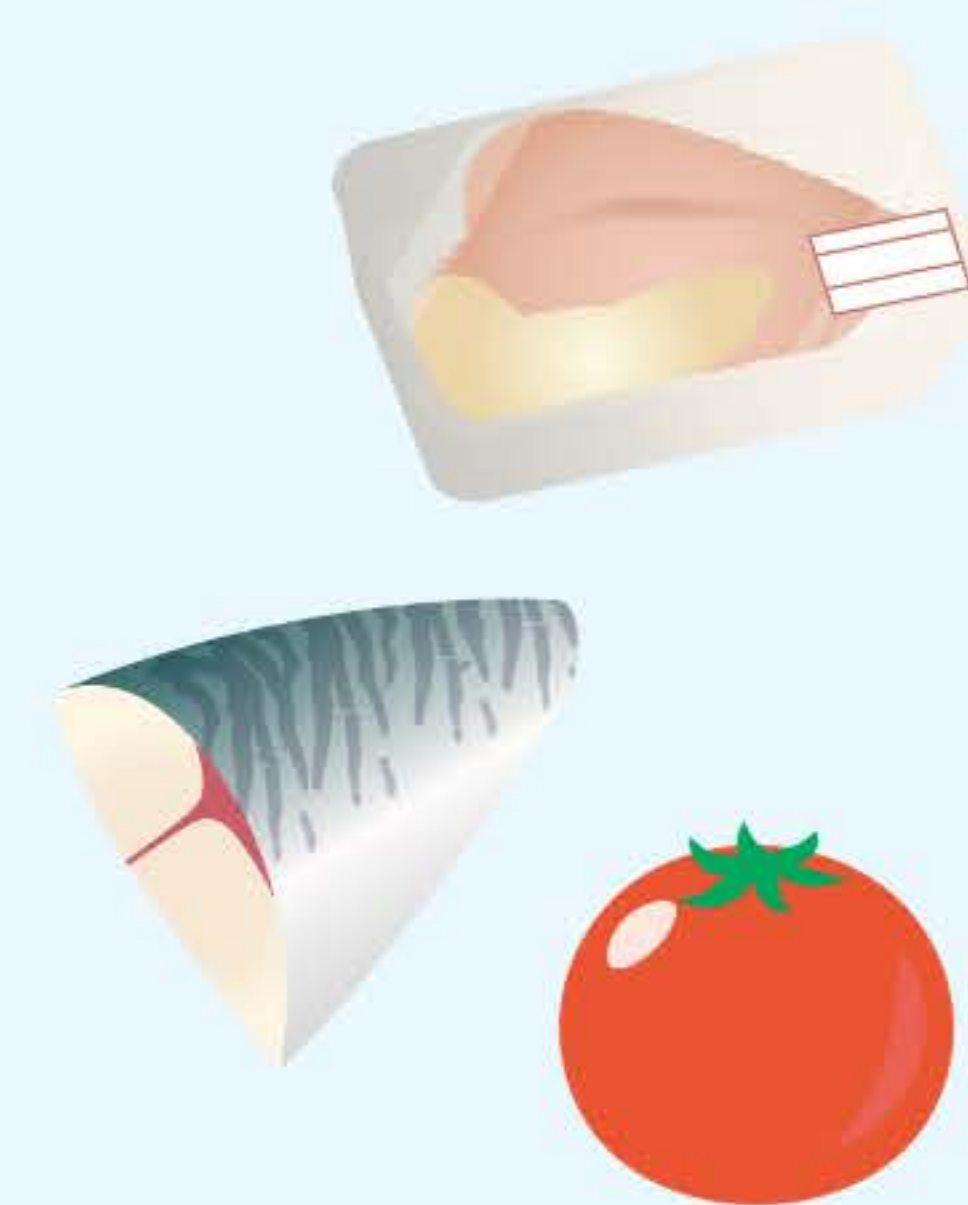


安全に食事を楽しむ！

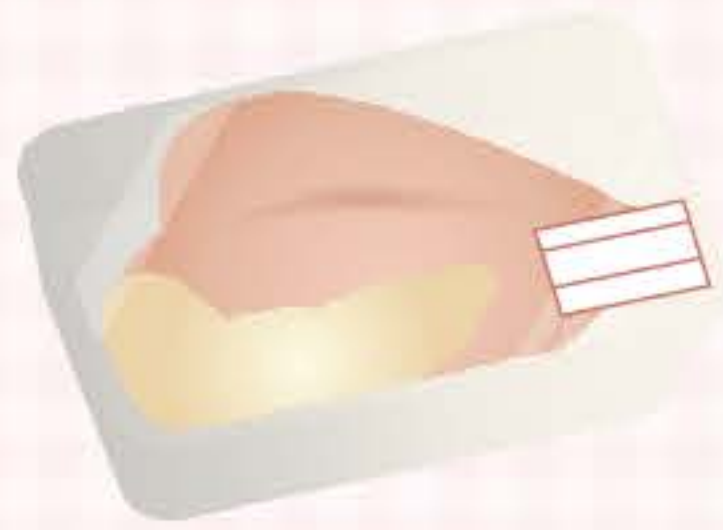
## 肉、魚、野菜の調理法



家庭で食中毒を予防するために注意すべきポイントを、肉、魚、野菜と食材ごとにまとめました。安全に食事を楽しむため、家庭でできる対策をご紹介します。





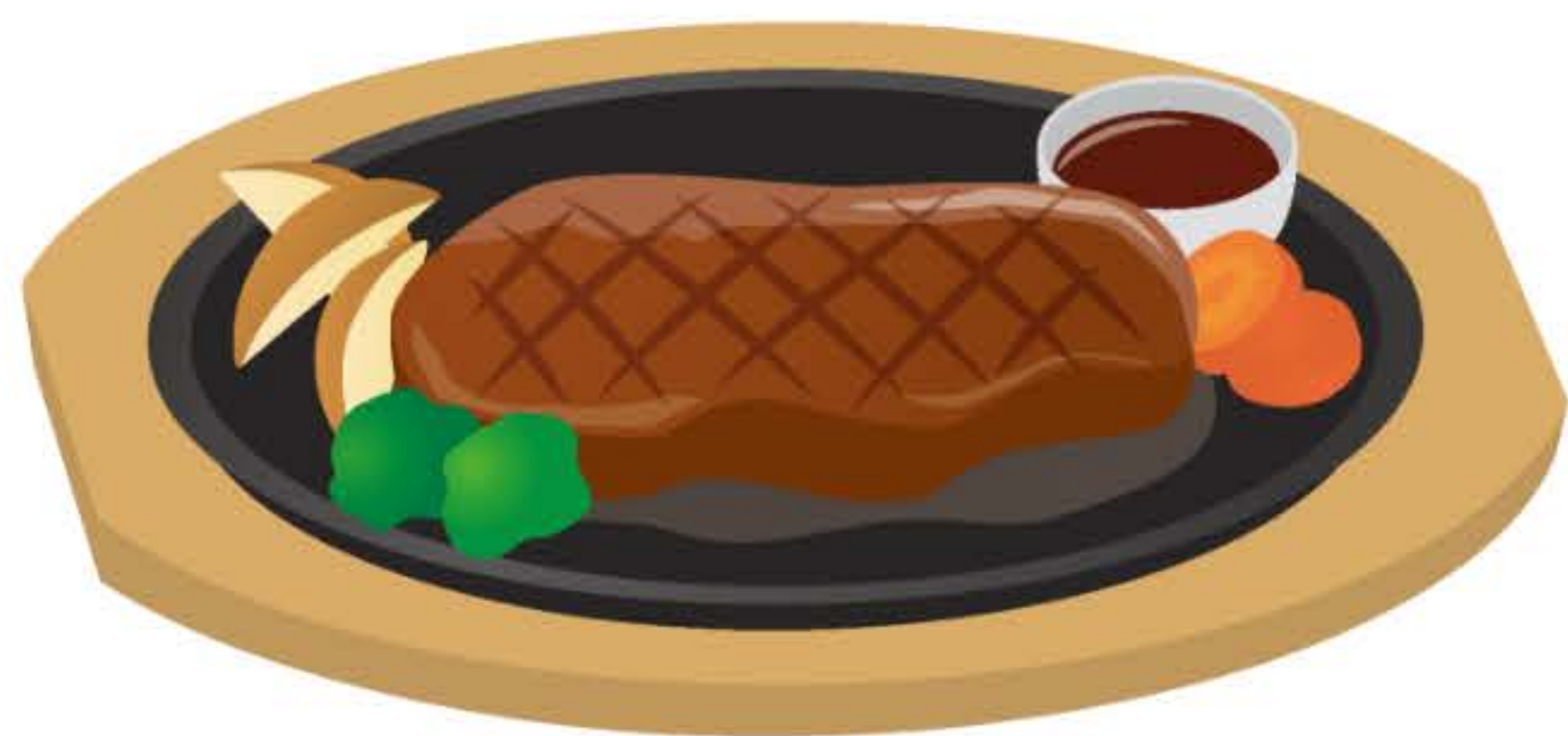


# 肉の食中毒予防



肉や内臓には食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着している恐れがあります。

それらを死滅させるためには、中心部までしっかり火を通すことが必要です。



多くの細菌やウイルス、寄生虫は加熱すると死滅するので中心部まで火を通すことが大事です。



小さい子ども、妊婦や高齢者など抵抗力が弱い人は重症化する恐れがあるので特に注意しましょう。



ハンバーグは蒸し焼きにして、竹串を刺して透明な肉汁が出ることを確認しましょう。



レバーで生食用のものはありません。中心部までしっかり火を通しましょう。



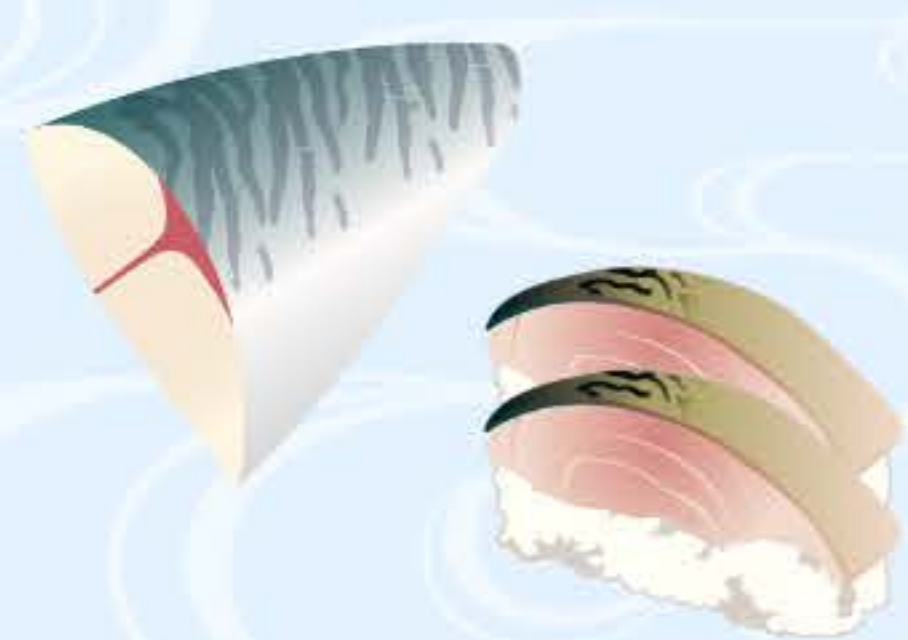
調理前の生肉や魚介類に用いる箸やトング等の調理器具は、他の食材に使わないようにしましょう。



食事中に箸で生の肉をつかむ場合は、加熱前と加熱後で必ず箸を使い分けましょう。



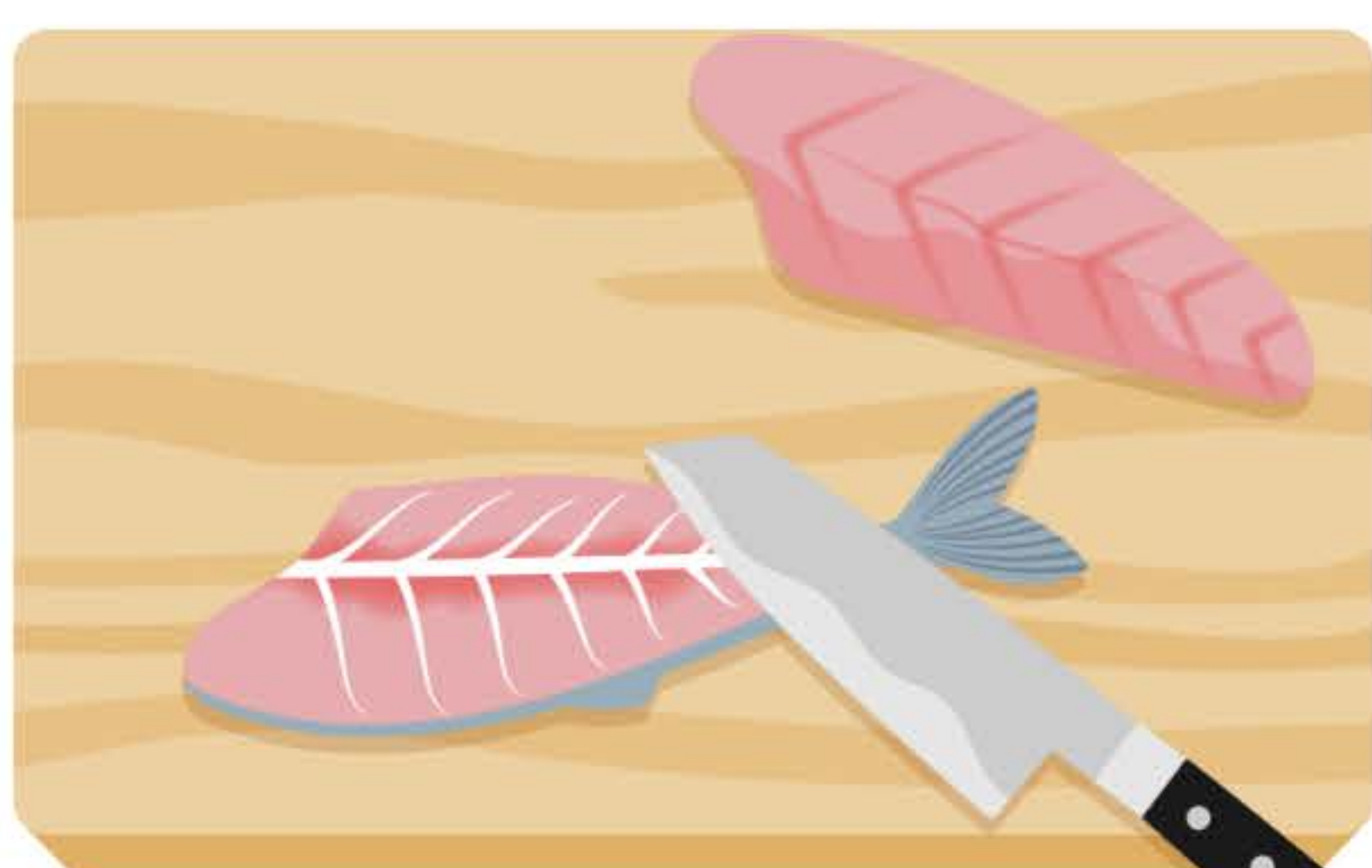
生食用以外の肉は、たとえ新鮮でも生で食べることはできません。しっかりと加熱することが、食中毒の予防につながります。



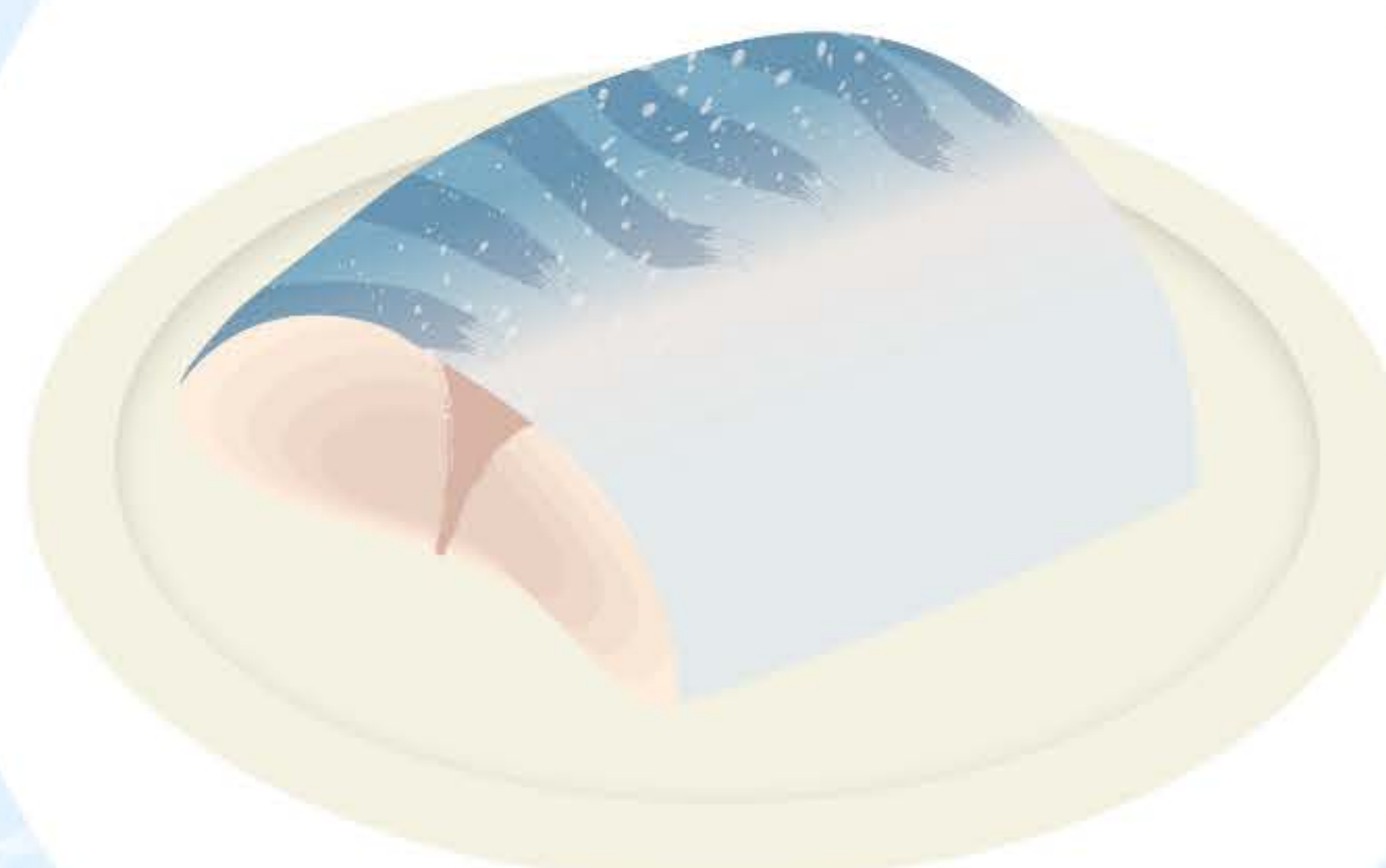
## 魚の食中毒予防



魚には食中毒の原因となるアニサキスが寄生していることがあります。家庭で安全に楽しむために注意すべきことを解説します。



丸ごと一尾で購入した鮮魚は冷えた状態で持ち帰り、すぐに内臓を取り除きましょう。



しめさばなどを作る場合は、できるだけ早く内臓と周りの身を除去し冷凍しましょう。

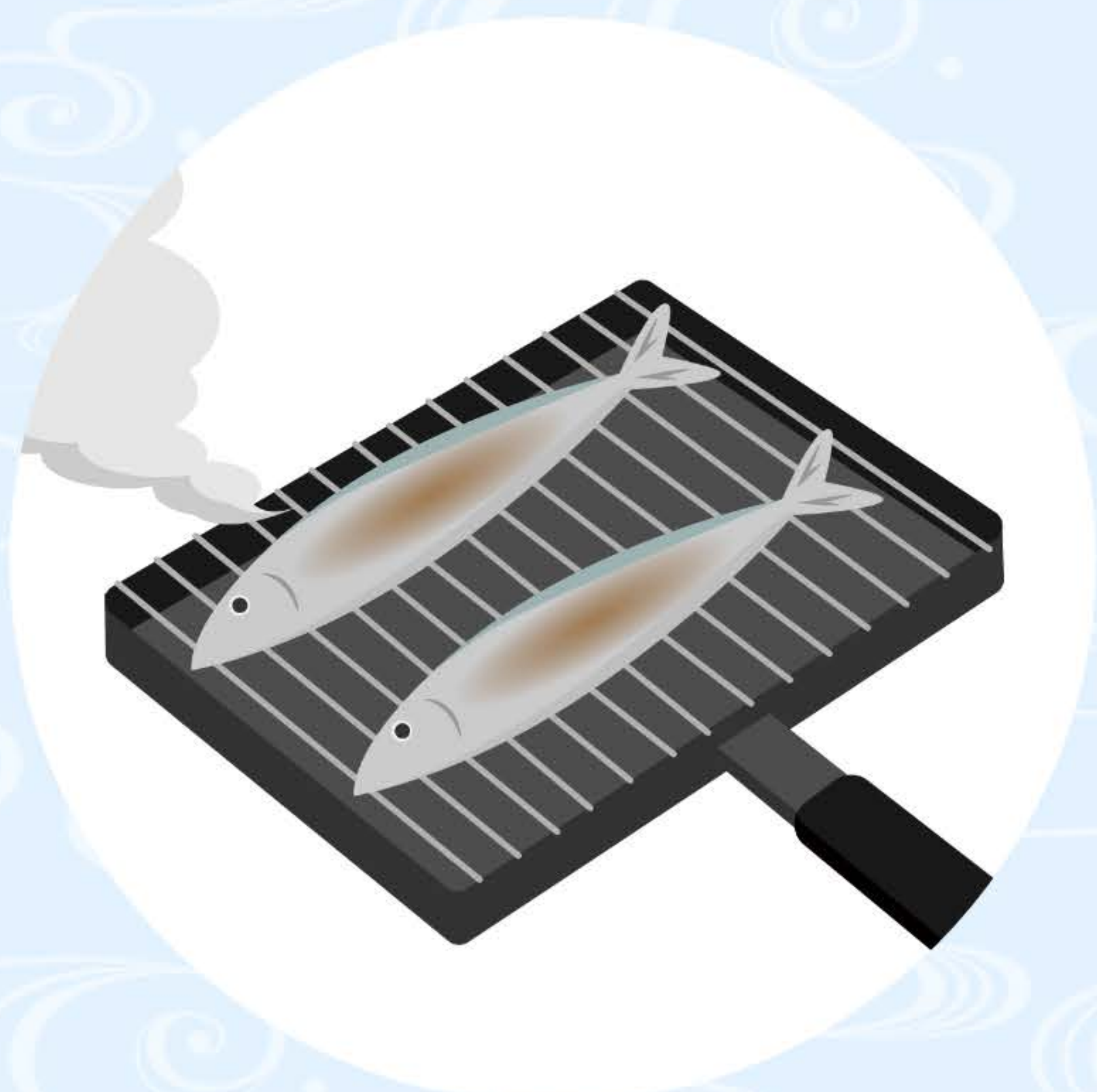




マイナス20度・24時間以上でアニサキスは死にます。生で食べる魚は冷凍しましょう。



酢や塩、醤油、わさびなどの調味料では、アニサキスは死にません。



鮮度が落ちた魚は十分に加熱しましょう。



アニサキスは細い糸のような形状です。見つけたら、その魚は加熱か冷凍しましょう。

アニサキスによる食中毒は一年を通して全国的に発生しています。加熱をするか、一度冷凍してから食べるようにしましょう。





# 野菜の食中毒予防



野菜は、生で食べるとみずみずしい食感が楽しめる一方、扱いによっては食中毒を起こすこともあります。注意点を確認しましょう。



生で食べることもある野菜を購入する際は、新鮮で傷んでいないものを選びましょう。



購入した肉や魚介類はポリ袋に入れて、ドリップが野菜につかないようにしましょう。



冷蔵が適した野菜は冷蔵庫に入れ、それ以外は冷暗所に保存しましょう。



野菜にさわる前に、せっけんで手を洗い、清潔なタオルで水気を拭き取りましょう。

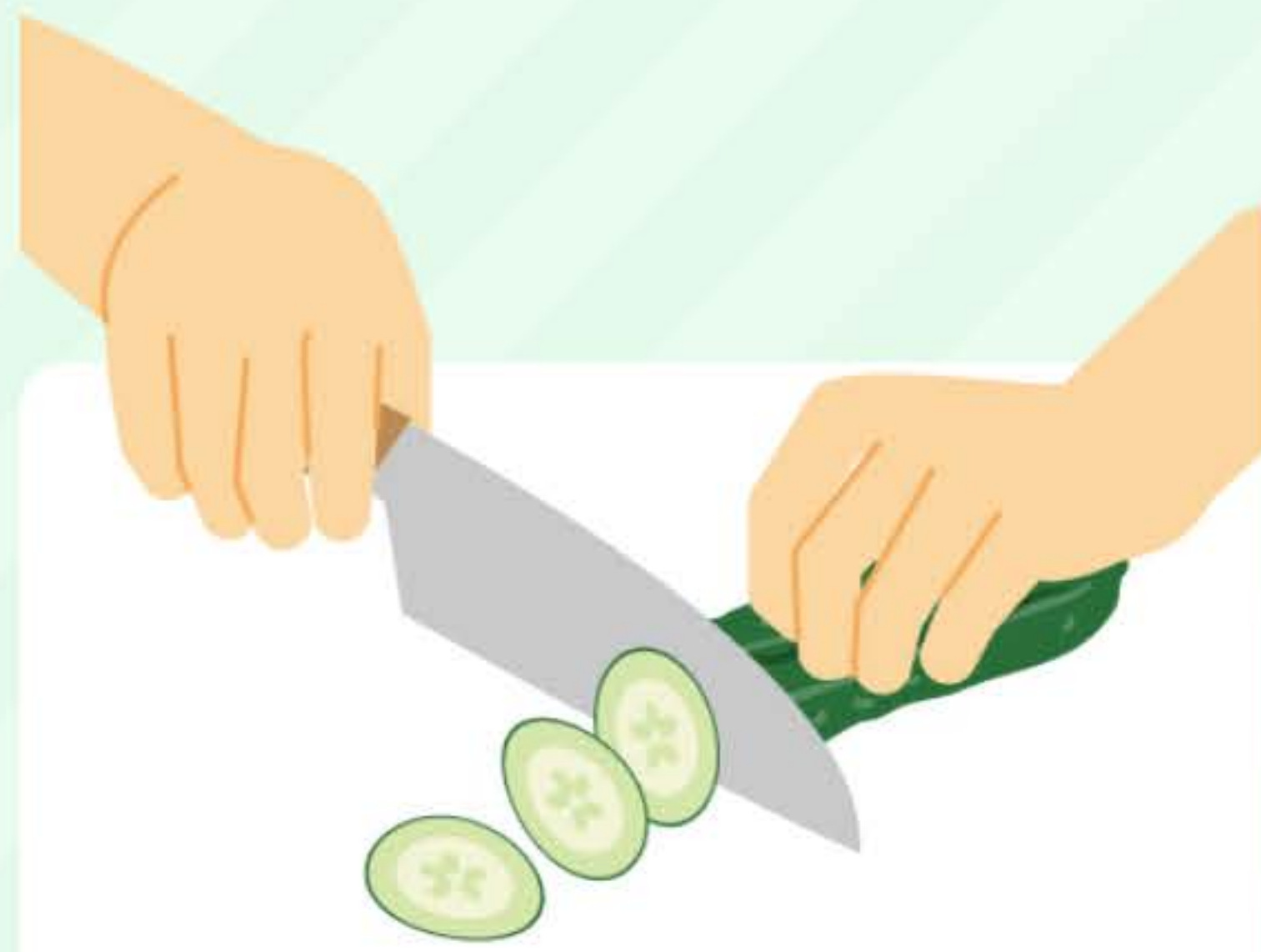


包丁やまな板は清潔なものを使いましょう。熱湯をかけると殺菌効果があります。



野菜は生で食べる前や調理前に、飲み水として適した流水でしっかり洗いましょう。





カットした野菜は、切り口から細菌が増えやすくなるので、早めに食べましょう。



暑い時期は長時間の持ち歩きは避けましょう。持ち歩く際は、保冷剤を使いましょう。



野菜の色、におい、または味がおかしいと感じた時は、思い切って捨てましょう。

野菜を生で食べる場合は、調理時だけでなく、買うときや持ち歩くときにも注意が必要です。各段階で食中毒を予防しましょう。



## 家庭での食中毒予防



家庭で食中毒を起こさないためにできることはたくさんあります。買物から、調理、食事、後片付けまで、順を追って解説します。

### 1

#### 買物

食品を購入する際は日用品などを先に購入し、食品は後に購入しましょう。特に生鮮食品や冷蔵・冷凍の必要なものは食品の中でも最後に購入しましょう。肉や魚介類はドリップがほかの食材につくことを防止するためポリ袋に入れましょう。冷蔵品、冷凍品は保冷してできるだけ早く持ち帰りましょう。車のトランクは温度が高くなるので食品を入れないようにしましょう。

日用品を先に購入  
食品はあとにします





食品は種類別に  
適した場所に保存



## 2

## 買ってきた 食品の保存

食品は適切に保存しましょう。冷蔵や冷凍が必要な食品は帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、常温保存可能な生鮮食品は高温な場所や日光のあたる場所、湿気が多い場所を避けて保存しましょう。一度開封した加工食品は消費期限、賞味期限に関係なく早めに消費しましょう。

## 3

## 調理前

食材や食器、調理器具に触れる前に、必ず手を洗いましょう。野菜や果物、魚介類は、調理前に飲み水に適した流水でしっかり洗いましょう。（肉は洗わないようにしましょう。）冷凍食品は使う分だけ電子レンジや冷蔵庫の中で解凍し、すぐに調理しましょう。色やにおいがおかしい食品は使用せず捨てましょう。手にケガをしている時やお腹の調子が悪い時、発熱している時は調理を控えましょう。



調理の前には  
必ず手洗いを

## 4

## 調理中

包丁やまな板を使う時は、先に野菜を、後に肉や魚介類を切り、使用後はすぐに洗いましょう。包丁やまな板は野菜用と肉・魚介類用に分けるとより安全です。肉や魚介類、卵を扱った後は必ず手を洗いましょう。食品を加熱する際は、中心までしっかり火を通し、電子レンジ使用時は食品全体に熱が行き渡るようにしましょう。

包丁やまな板の  
使用後はすぐ洗浄





# 5

## 食事中・食後

食事前に必ず手を洗いましょう。調理された食品は、早めに食べ、室温で放置しないようにしましょう。焼肉やすき焼きの際には、生肉用の箸と食べる箸を分けるようにしてください。食べきれずに残ったものは、底の浅い容器に取り分けて、ふたやラップをしてすぐに冷蔵庫に入れて保管し、なるべく早く食べましょう。

残った食品は清潔な容器に入れ  
すぐ冷蔵庫や冷凍庫へ



# 6

使用後の食器は  
早く洗いましょう



## 後片付け

使用した食器や調理器具は長時間、水に浸けておくと細菌が増殖するので、早めに洗いましょう。食器を拭くタオルやふきんは清潔で乾燥したものを使いましょう。スポンジやたわしなどは使用後に洗剤と流水でよく洗い、乾燥させましょう。包丁やまな板、ふきん、三角コーナーは熱湯や塩素系漂白剤などを使って消毒し清潔に保ちましょう。

家庭での食中毒は、これらのことをきちんと守れば予防できます。もし嘔吐や下痢などの症状が起きた時は医療機関を受診しましょう。



## 野菜・山菜とそれに似た **有毒植物**



フキノトウ



福寿草



食中毒の原因物質は、細菌やウイルスだけではありません。有毒な植物を山菜採りや野草摘み、家庭菜園などで誤って採ったり、もらったりして食べることによって食中毒が起きます。植物の中には、動物や昆虫に食べられないように有毒な成分を自ら作るものがあります。例えば、ニラやギョウジャニンニク、ウルイなどのギボウシ類、フキノトウは、間違えやすい有毒植物があるので気をつけましょう。[こちら](#)では間違えやすい有毒植物を写真で紹介していますので、ぜひチェックしてください。

<https://www.maff.go.jp/j/syouan/nouan/rinsanbutsu/leaflet.html>

### 今週のまとめ

家庭で食中毒が起きないようにするために、注意すべきポイントを紹介しました。ひとつひとつのポイントを実践すれば、安全な食生活を送れます。これらの食中毒予防のための行動を継続し習慣にしましょう。



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ため、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。

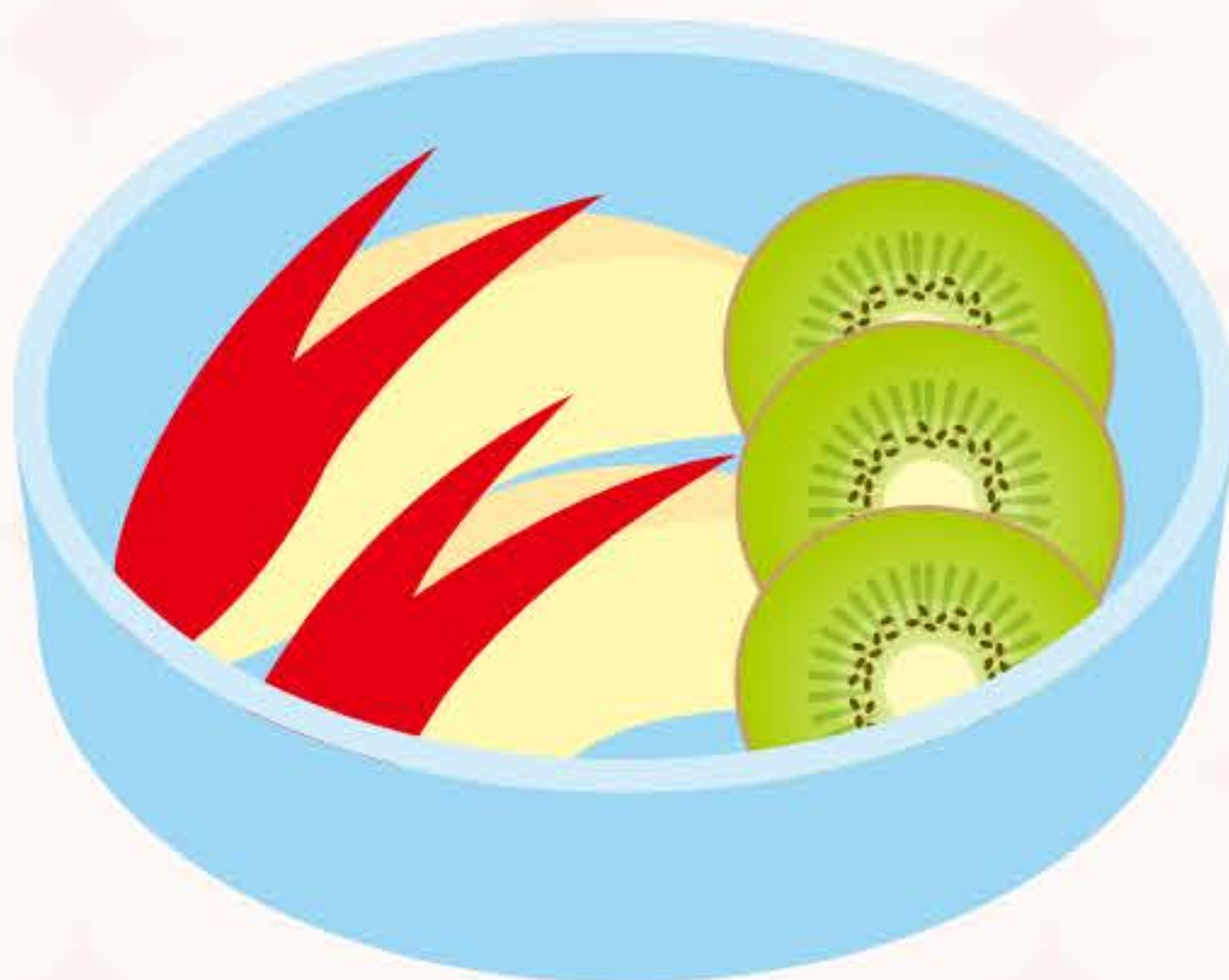




# おかずの詰め方、保存方法



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。

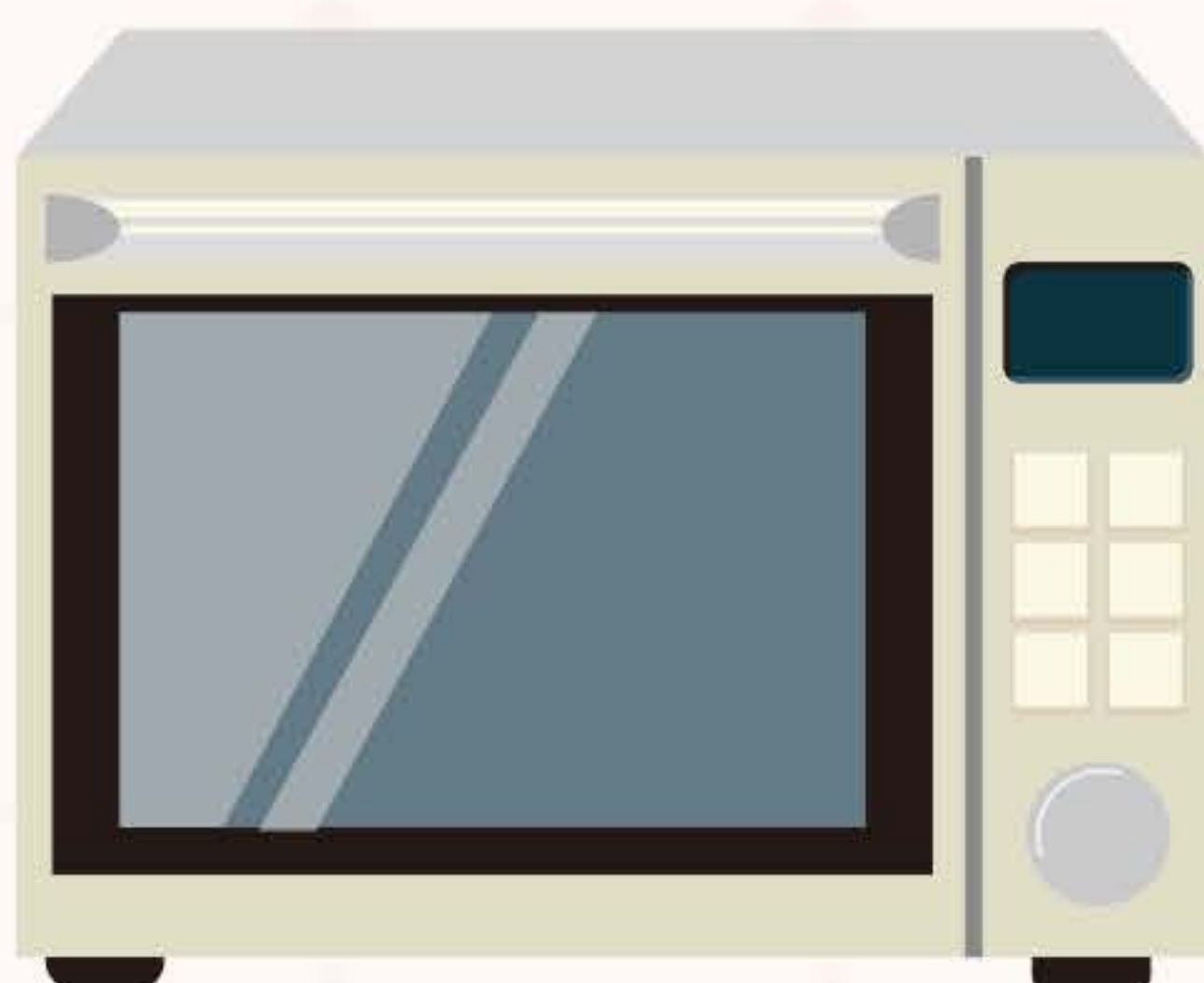


## 01 水分が多いと細菌が増えやすい！

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に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。水で手洗いができない時は、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

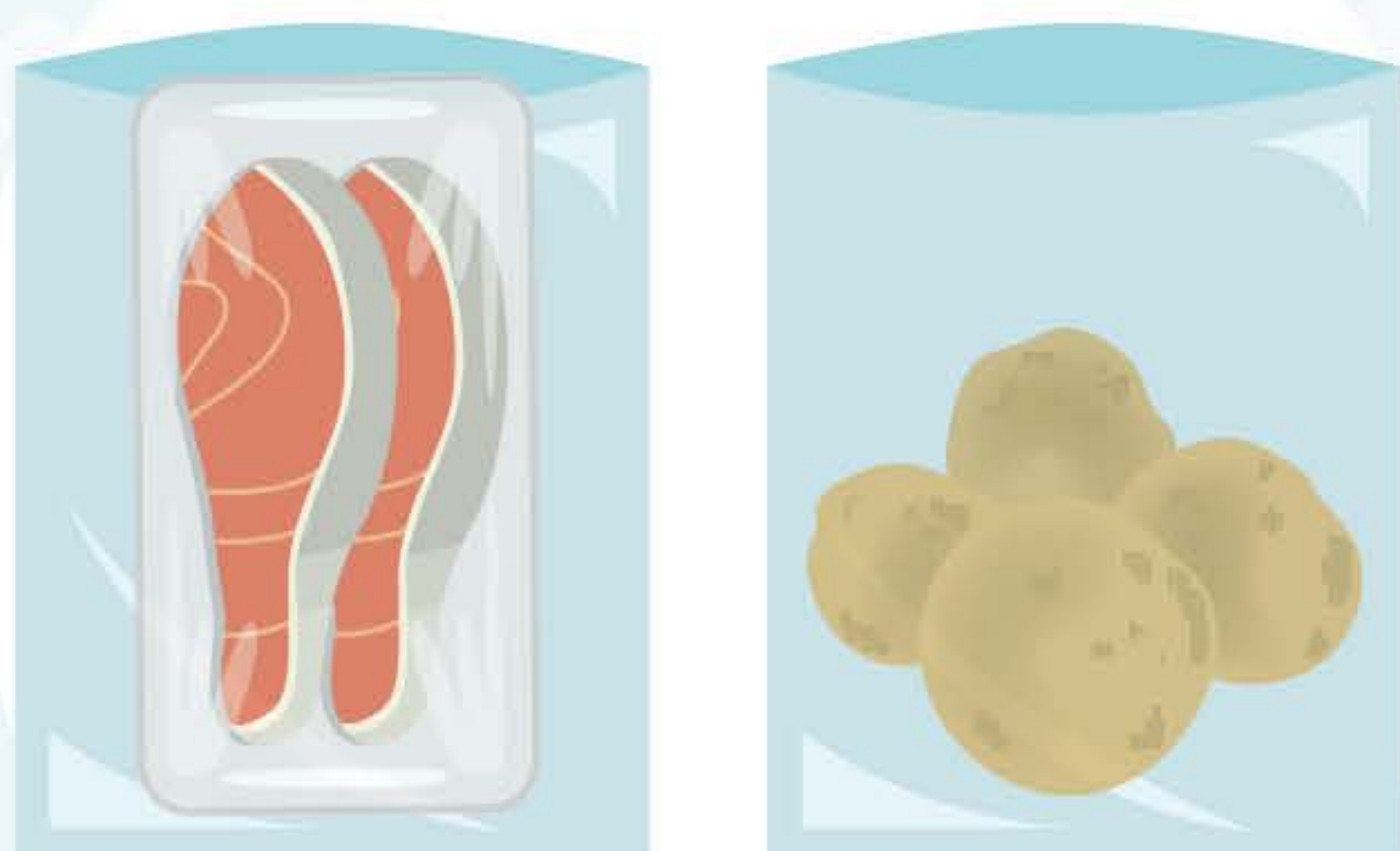
エコバッグに付着した細菌が繁殖することがあります。エコバッグを清潔に保つために意識したい5つのポイントをまとめました。



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。

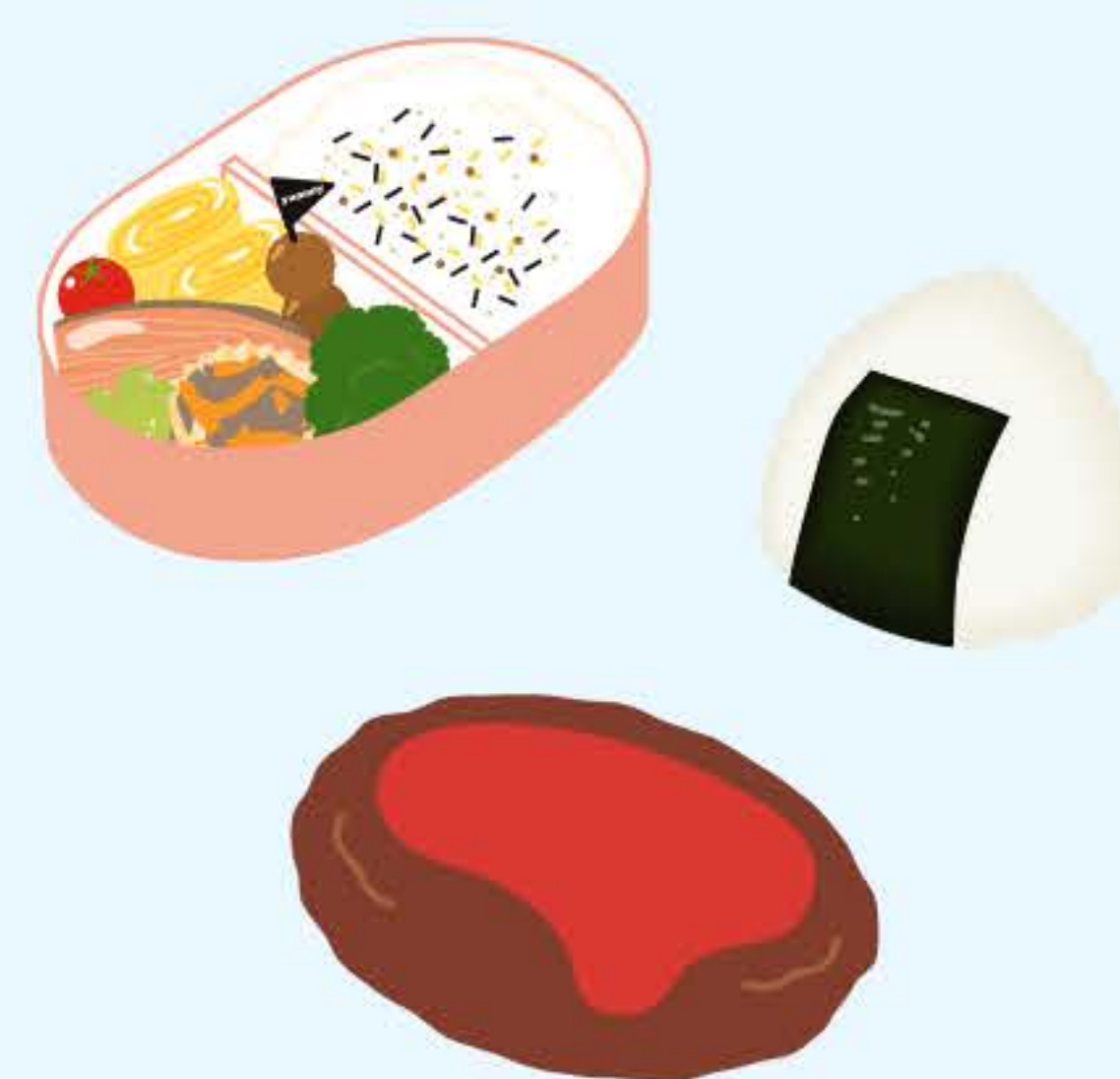


おいしく安全に！

## 夏のお弁当レシピ



これからの季節はお弁当づくりにも注意が必要です。そこで今回は、夏にぴったりのお弁当レシピを、食中毒予防の観点からおさえておくべきポイントと併せてご紹介します。また、キャンプやバーベキューなど屋外での食事で注意すべき点についても解説します。







# 夏のお弁当レシピ



家族にお弁当を作ってきた料理家の藤野嘉子さんが、夏にぴったりの4種類のお弁当レシピを提案。どれも簡単につくれます。出来上がったお弁当は、できるだけ低い温度を保つため、保冷剤を入れた保冷バッグで持ち運びましょう。



料理家 藤野嘉子さん

料理家として40年以上活動し、NHK『きょうの料理』にも出演。初心者も作りやすいお弁当のレシピを紹介する『野菜たっぷり2品でお弁当』（集英社）『女の子の大好きなお弁当：母もらくちん娘も作れる簡単レシピ』（文化出版局）などを出版。お弁当づくりの楽しさを伝える。

## 煮込みハンバーグ弁当





## 材料（2人分）

### 煮込みハンバーグ

合いびき肉…120グラム  
たまねぎ（みじん切り）…3分の1個  
パン粉…大さじ4  
牛乳…大さじ2  
塩…小さじ2/5  
こしょう…少々

たまねぎ（スライス）…3分の1個  
水…大さじ2  
ケチャップ…大さじ2  
中濃ソース…大さじ1  
バター…小さじ2

### カレー風味ポテトサラダ

じゃがいも…200グラム  
塩・こしょう…少々  
マヨネーズ…大さじ2  
カレー粉…小さじ1  
コーン…大さじ4

### 茹でスナップエンドウ

スナップエンドウ…2本  
塩…少々

### 梅干しごはん

ご飯…適量  
梅干し…2個

## 作り方

- 1.（煮込みハンバーグ）合いびき肉、たまねぎ（みじん切り）、塩・こしょう、パン粉、牛乳をよく混ぜ合わせて火が通りやすい薄さに丸め、中火で焼く。焼き色がついたら裏に返して余分な油を取り、スライスしたたまねぎを加える。ふたをして1分後に水、ケチャップ、中濃ソース、バターを加えて絡めたら、再びふたをして2分蒸し煮にする。
- 2.（カレー風味ポテトサラダ）芽や緑色の部分を取り除いたじゃがいもを電子レンジにかけて柔らかくし、皮をむいてつぶす。その後、塩・こしょう、カレー粉、マヨネーズ、コーンを加えて混ぜる。
- 3.（茹でスナップエンドウ）スナップエンドウを洗い、すじを取り、塩を加えた熱湯で3分茹で、冷めたら水気を切る。
- 4.（梅干しごはん）お弁当箱に常温まで冷ましたごはんを詰め、梅干しを載せる。

## 食中毒予防のポイント

ハンバーグを焼く時はふたをして蒸すと  
中まで火が通りやすくなります。





# サケの明太子マヨネーズ焼き弁当



## 材料（2人分）

### サケの明太子マヨネーズ焼き

甘塩サケ…2切れ  
エリンギ…小2本  
マヨネーズ…大さじ2  
明太子…小さじ4

### ほうれんそうの卵焼き

ほうれんそう…4本（60グラム）  
卵…2個  
塩・こしょう…少々  
牛乳…大さじ2  
バター…小さじ2

### のりごはん

ごはん…適量  
焼きのり…適量

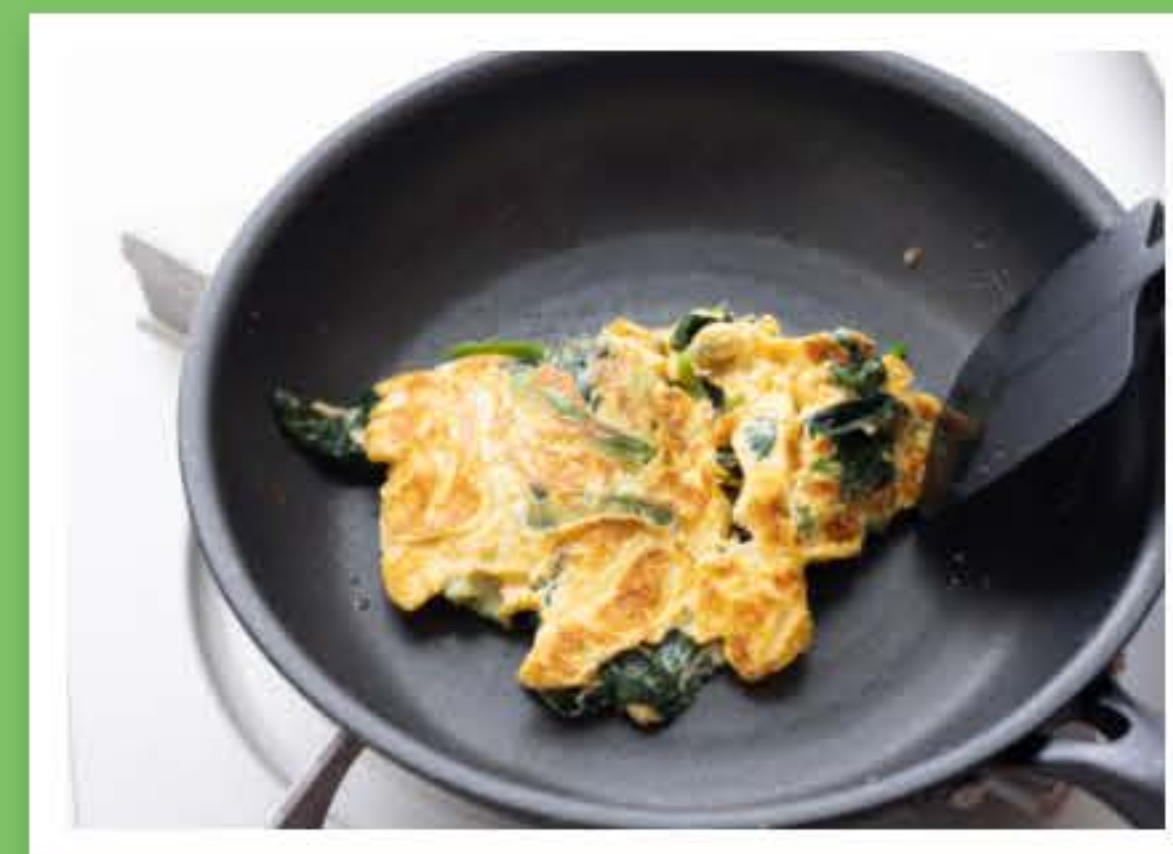
## 作り方

- 1.（サケの明太子マヨネーズ焼き）半分に切ったサケを中火で2分ほど焼いて裏返し、食べやすい大きさに切ったエリンギを加え2分ほど焼く。その後、サケの上によく混ぜ合わせた明太子とマヨネーズを載せてふたをし、さらに1分ほど焼く。
- 2.（ほうれんそうの卵焼き）水洗いをしたほうれんそうを4センチメートルに切り、茹でて水気を切った後に、バターで炒める。その後、塩・こしょうを振り、牛乳を加えた溶き卵を加え、混ぜながらこんがり炒める。
- 3.（のりごはん）お弁当箱に常温まで冷ましたごはんを詰め、のりを載せる。



### 食中毒予防のポイント

卵を炒める時は、半熟部分がないよう  
ひっくり返し、しっかり焼きましょう。



## ツナ缶キーマカレー弁当



### 材料（2人分）

#### ツナ缶キーマカレー

ツナ缶（油漬け）…2缶（140グラム）  
たまねぎ（みじん切り）…4分の1個  
ピーマン（みじん切り）…2個  
ケチャップ…大さじ4  
カレー粉…小さじ2  
水…大さじ2  
ごはん…適量

#### 茹で卵

卵…1個

#### かぼちゃの

#### クリームチーズサラダ

かぼちゃ…120グラム  
塩…少々  
砂糖…小さじ1  
レモン汁…小さじ1  
クリームチーズ…60グラム



## 作り方

1. (ツナ缶キーマカレー) フライパンにツナ缶をオイルごと入れ、たまねぎとピーマンを加えて中火でよく炒める。その後、ケチャップとカレー粉、水を加えて水気がなくなるまで炒める。
2. (茹で卵) 水を入れた鍋に卵を入れて火にかけ、沸騰したら弱めの中火にして10分茹でる。冷水につけ殻をむき、輪切りにする。
3. (ごはん) お弁当箱に常温まで冷ましたごはんを詰める。
4. (かぼちゃのクリームチーズサラダ) 皮をむいたかぼちゃを1センチメートル角に切り、電子レンジにかけて柔らかくする。よく冷ましてから、塩、砂糖、レモン汁をかけ、クリームチーズを加えて混ぜる。

## 食中毒予防のポイント

ごはんやおかずはお皿に取るなどして、よく冷ましてから詰めましょう。



## 具が2つ爆弾おにぎり弁当





## 材料（2人分）

### 梅おかか

梅干し…2個  
おかか…4グラム  
醤油…少々

### 鶏の照り焼きと しょうがのきんぴら

鶏もも肉…100グラム  
しょうが（千切り）…2かけ分  
砂糖…小さじ2  
醤油…小さじ2  
酒…小さじ2  
水…大さじ2

### 爆弾おにぎり（2個分）

ごはん…400グラム  
塩…少々  
焼き海苔…適量

### オクラのとろろ昆布和え

オクラ…6本  
とろろ昆布…2グラム  
醤油…少々

## 作り方

- 1.（梅おかか）梅干しは種を取り、おかかと醤油をからめる。
- 2.（鶏の照り焼きとしょうがのきんぴら）小さめに切った鶏もも肉としょうがを炒め、鶏肉の色が変わったら砂糖、醤油、酒、水を加えて加熱する。汁気がなくなったら、よく冷ます。
- 3.（爆弾おにぎり）ラップに常温まで冷ましたごはんを広げ、梅おかかと鶏の照り焼きとしょうがのきんぴらを載せて握る。全体に塩を振り海苔を巻く。
- 4.（オクラのとろろ昆布和え）茹でたオクラを冷水にとり、冷めたら水気を切る。がくを切り取り半分に切ってとろろ昆布と醤油を加えて混ぜる。

## 食中毒予防のポイント

おにぎりはラップなどを使って、  
素手で握らないようにしましょう。





# 屋外での食事で注意すべき点

暖かくなるとキャンプやバーベキューなど屋外で食事を楽しむ機会が増えます。アウトドアでの食事を安全に楽しむための注意点を紹介します。

## 使用する水

飲料水や調理に使う水は、水道水や飲み水として適した水を使用しましょう。きれいに見えても川や沢の水は使わないようにしてください。



## 食品の保存等

食材を運ぶ時はクーラーボックスを使用し、涼しい場所に置きましょう。肉や魚は別のポリ袋に入れ、他の食品に触れないようにしましょう。



## 調理

調理前、食事前はしっかり手を洗いましょう。肉を焼く時は中までしっかり火を通し、生肉や魚介類に使う調理器具は、他の食材に使わないようにしましょう。



## まな板と包丁

まな板は、肉用、魚用、野菜用と別々に使い分けることが基本です。先に果物や野菜、その次に魚や肉を切るようにしましょう。





## 食の安心・安全・五つ星事業



衛生管理について安心して食事や宿泊、商品の購入ができるよう、客観的に評価された衛生管理対策を行っている飲食店や宿泊施設、小売店、製造業者などの施設・店頭にプレートを掲示する取り組みがあります。

（公社）日本食品衛生協会が実施している五つ星事業です。国際的に認められている HACCPの考え方を取り入れた衛生管理のための手引書に基づく食品衛生管理計画・記録簿を使用し、協会が定めた5つの食品衛生管理項目の実施を確認できた施設を、五つ星取得店として認定しています。全国の五つ星取得施設は、[こちら](https://jfha-itsutsuboshi.com/)からチェックできます。

<https://jfha-itsutsuboshi.com/>

### 今週のまとめ

お弁当も、キャンプやバーベキューも安全に楽しみたいもの。食品や調理器具の扱い一つから、食中毒予防を意識し、安全に楽しい夏を過ごせるようにしましょう。