

お家で作るお弁当も食中毒に気を付けましょう



食中毒というと飲食店などをイメージされる方もいらっしゃるかもしれませんが、実は家庭でも発生しています。これから新学期を迎え、春からお弁当を作るご家庭も多くいらっしゃると思います。ご家庭でお弁当を作るときにはどのようなことに気を付けたらよいのでしょうか？

食中毒予防の3原則

まず、知っておいていただきたいことに「食中毒予防の3原則」というものがあります。

① つけない（清潔にする）

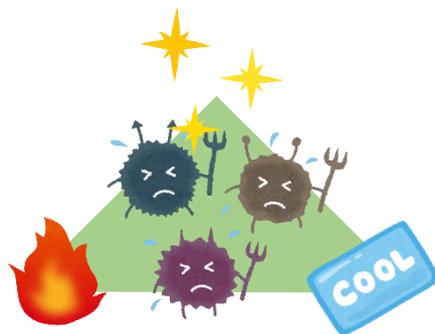
食品に食中毒の原因となる細菌を付けないようにする。

② ふやさない（低温で保管する）

食品についた細菌を増やさないようにする。

③ やっつける（加熱調理する）

付いたり増えたりした細菌を加熱調理で殺菌する。



この3原則を守ることで食中毒のリスクを大きく減らすことができます。

また、細菌が増える条件は「水分」「適度な温度」「栄養」です。

今回のお話ではこれらのことがキーポイントになりますのでそこを踏まえてお読みください。

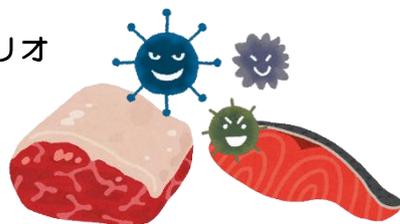
調理の前に：つけない



お弁当を作る前はきちんと手を洗いましょう。手洗いをする際は時計やアクセサリーも外しましょう。手には食中毒の原因となる黄色ブドウ球菌が付いている可能性があります。手荒れや傷があると黄色ブドウ球菌は繁殖しやすくなるため、そのような場合は炊事用や使い捨ての手袋を着用するようにしましょう。

生肉や生魚にはサルモネラや腸炎ビブリオなどの食中毒菌が付着している可能性があるため、触った後は必ず手洗いをしっかりしましょう。

手だけでなく、野菜や果物など加熱せずに食べる食材もしっかりと流水で洗いましょう。



使い終わった調理器具や食べ終わった後のお弁当箱もきれいに洗いましょう。使った後の調理器具はきれいに洗ってよく乾かしておくことで、次に使う時まで清潔に保たれます。生肉や生魚を調理した器具は熱湯消毒なども忘れないようにしましょう。食べ終わった後のお弁当箱もパッキンなど分解できるところはすべて外し、細かい溝なども泡タイプの洗剤や細かいブラシなどで丁寧に洗いましょう。

調理：やっつける

おかずにはしっかりと火を通しましょう。特に肉や魚は十分に加熱しましょう。目安は中心部が75℃になってから1分間の加熱です。清潔な調理用の温度計の使用がおすすめです。

玉子焼きやゆで卵も半熟ではなく十分に固まるまで加熱しましょう。

野菜は茹でた人参やブロッコリーなどのほうが生野菜よりも安全です。

普段は加熱せずに食べるハムやかまぼこなどもできる限り火を通した方がよいでしょう。

また、前日からの作り置きのおかずには必ず火を通すようにしましょう。

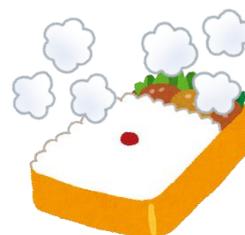


お弁当箱に詰める時：ふやさない

細菌が増える条件のひとつは「水分」です。お弁当箱にはおかずの水気をよく切ってから詰めるようにしましょう。

水分の多い野菜や果物もよく洗った後に水を切って詰めましょう。野菜や果物はそのほかのおかずとは別の容器に入れる方がより安全です。

温かいおかずやご飯を詰めると水蒸気がお弁当の中にこもり、水滴となってしまいうためなるべく冷ましてから詰めるようにしましょう。まだ湯気が出ている状態で詰めてしまった場合は、よく冷めてから蓋をするようにしましょう。



食べるまで：ふやさない

細菌が増える条件に「適度な温度」があります。お弁当を作ってから食べるまでの間に細菌が増えないようにお弁当はなるべく涼しい場所に保管して早めに食べましょう。保冷剤や保冷バッグを利用することもおすすめです。



食べる前：つけない



せっかくきれいに作ったお弁当に細菌を付けないよう、食べる前には手をよく洗いましょう。

「栄養」たっぷりのお弁当が細菌に食べられないように
予防3原則をしっかりと守りましょう。

