

キッチンメール
KitchenMailは札幌市保健所が発行しています。

Kitchen Mail No.44

安全・安心な食のまちさっぽろをめざして。

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

もっとあんぜんに
食べたい、
べてほしい
人のための情報誌。

SAPPORO

このお弁当、
実は少し不安です...!!

お弁当づくり!
5つのルール

お弁当が食中毒の原因に!?

安全・安心なお弁当づくりを!

普段、お弁当用のレシピやかわいい詰め方、時短方法について調べることはあっても、衛生管理については、「いつも食べているから大丈夫」と軽く考えていませんか?

お弁当は作ってから食べるまで時間を置くことから、衛生管理には食中毒予防3原則(下図)+αの注意が必要です。

本号では、ご家庭で安全・安心なお弁当を作るために実践してほしい『お弁当づくり5つのルール』を紹介します。

食中毒予防の3原則[基本]

食中毒の原因となる「細菌」を…

つけない
(洗浄消毒)



やっつける
(加熱)



増やさない
(低温保管)



[札幌市 手洗い・うがい啓発キャラクター しろくま忍者]

細菌は手に付いている

凝った形の海苔と一緒に、手に潜んでいる細菌をおにぎりにつけているかもしれません。

→ルール1へ

作ってからどれくらい時間が経っている?

熱に強い細菌は加熱しても生き残り、常温に置いておくと、どんどん増えていきます。

特に、前日調理品をお弁当に入れる時は要注意です。

→ルール3へ



お弁当によくある間違い

食中毒の原因となる「細菌」をポイントに衛生管理について考えてみましょう!

このお弁当、実は少し不安です…



水分で細菌が増殖

細菌が増えるには水分が必要です。しっかり洗ったミニトマトには水滴が残っていませんか?

→ルール2へ

「混ぜるだけ」で大丈夫?

浅漬けは材料を混ぜるだけでもう一品作れて、隙間を埋めるのに便利です。しかし、生野菜と調味料を混ぜるだけで細菌は減るでしょうか?

→ルール4へ

アツアツで大丈夫?

食卓に並ぶ料理はできたてアツアツが嬉しいですが、熱いままのから揚げをお弁当に詰めてしまうと、お弁当箱の中も温めてしまいます。

→ルール5へ

▶次のページからお弁当づくりの5つのルールを詳しく解説します。

お弁当づくり、5つのルール

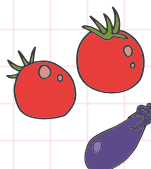
ルール1 素手で食品に直接触らない

ルール2 水気や汁気はしっかり切る

ルール3 前日調理品を避ける

ルール4 詰めるおかずは火を通したものに

ルール5 よく冷ましてから詰める



ルール1 素手で食品に直接触らない

おにぎりはラップに包んで握る等、直接素手で触らないようにすることで、細菌の付着を防ぐことができます。

お弁当におかずを詰める時は、清潔な箸等を使いましょう。

- 1 ラップを皿に敷いて、素手で触らないように、ご飯を適量載せます。具材を入れる場合は水分の多いものは避けましょう。



- 2 ラップでご飯を包んで握ります。

- 3 のりを巻く場合もなるべく素手で触らないようにしましょう。



ルール2 水気や汁気はしっかり切る

野菜を洗った後にはキッチンペーパーで拭くなど、しっかり水分を取り除きましょう。水分を減らすことで、お弁当内で細菌が増殖する危険性を減らすことができます。同じ理由から、汁気の多いおかずは避けるか、よく汁気を切ってから詰めましょう。

- 1 トマトは汚れの残りやすいヘタをとって、流水でよく洗い、水気をしっかり切ります。カットしない方が水分も出ないためgood。



- 2 簡単な炒め物にすると、加熱殺菌できてより安心です。



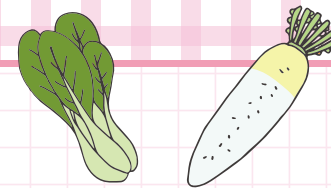
ルール3 前日調理品を避ける

前日調理のおかずをそのまま詰めることは避け、殺菌を兼ねて当日に再加熱し、冷ましてからお弁当箱に詰めましょう。おかずの再加熱が難しい場合は、前日調理の時点でしっかり加熱・すばやく冷却し、冷蔵庫内で保管しましょう。

- 1 前日に作り置きする場合は、十分に加熱したものを、急冷しましょう。量が多い場合は密閉容器などに小分けし、冷蔵庫や冷凍庫で保存します。



- 2 鍋に移し、再び十分に加熱します。特にカレーやシチューは中までしっかり火を通した後、冷却します。



ルール4

詰めるおかずは火を通したものに

サラダや和え物、浅漬けなど、加熱していない食材を混ぜ合わせるおかずは、最後に加熱殺菌工程が無いので、お弁当には向きません。

お弁当に入れるおかずはしっかりと加熱したものにしましょう。

野菜のほかにも、 こんな食材は？

- ハム ●ウインナー
- ちくわ ●かまぼこ
- チーズ

製造工場で加熱されている食品でも、家庭で切る、混ぜる等の調理中に細菌をつけてしまうかも。お弁当に入れる場合はそのままではなく、揚げる、炒める等、最後に加熱をしたほうが安心です。

細菌を『やっつける』ための加熱条件

中心温度が75℃以上で1分間以上の加熱

ルール5

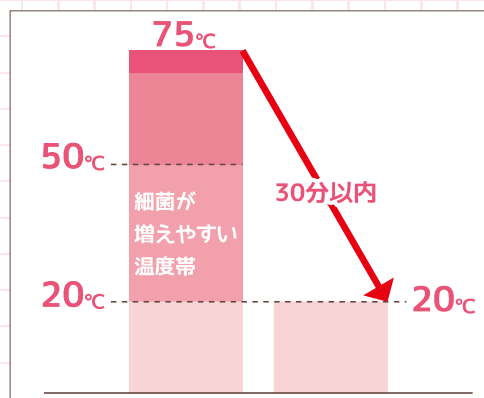
よく冷ましてから詰める

温かいままのおかずを詰めると、周りのおかずも温まってしまい、結露も発生します。お弁当の中は適度な温度と水分で細菌が増えやすい環境に…。

これを防ぐため、ご飯・おかずは冷ましてから詰めましょう。

20～50℃は細菌が増えやすい温度帯です。ゆっくり冷ますとその間に細菌が増えてしまう可能性があります。

30分以内に食品の中心温度を20℃付近まで下げることが目安に冷ましてみましょう。



お弁当づくり5つのルールの他に こんなことにも注意しよう!!



お弁当が完成したら

温度は低く!

保冷剤とともに
保冷バッグに
いれましょう

直射日光を避けて
保管しましょう

時間は短く!

なるべく早めに
食べましょう

食べ残したものは
あとから食べない
ようにしましょう

お弁当を食べ終わったら

お弁当箱も
衛生的に!

パッキンなどを
外して、細かい部分も
よく洗浄し乾燥
させましょう

塩素系消毒剤や
熱湯、アルコール
などで消毒すると、
より安心です



市販のお弁当は安全なの？

平成29年札幌市 食中毒発生状況

食中毒件数 **24** 件

患者数 **227** 名

平成29年収去検査結果(弁当類)

検査数 **35** 件

大腸菌群陽性等の
不適事項があったもの **8** 件

お弁当による食中毒事例

団体で購入したおにぎり弁当

原因：黄色ブドウ球菌

患者：9名

宅配サービスのシチュー弁当

原因：ウェルシュ菌

患者：53名

札幌市ではこのような食中毒を未然に防ぐために、
市内に流通する食品の抜き取り(収去)検査を
実施して安全性を確認しているよ！
不適だった場合は、施設の立入指導
などを行っているんだ！



食品衛生に関する相談窓口

中央区大通西1-9丁目

保健所、保健センターの連絡先はこちらからご覧ください。

<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/sodan.html>

手稲保健センター | 健康・子育て課 | 手稲区前田1条1丁目 | TEL.011-2211

発行年月：平成30年(2018年)12月

編集・発行：札幌市保健所食の安全推進課

http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/pamph/kitchen_mail/

「食品衛生ニュース キッチンメール」は、札幌市が市民向けに発行する、食の安全に関する情報をわかりやすく紹介する冊子です。



札幌市保健所HPでは
食中毒発生状況を
掲載しています。



さっぽろ市
02-F06-18-2071
30-2-1308