

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]

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…

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



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。