

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

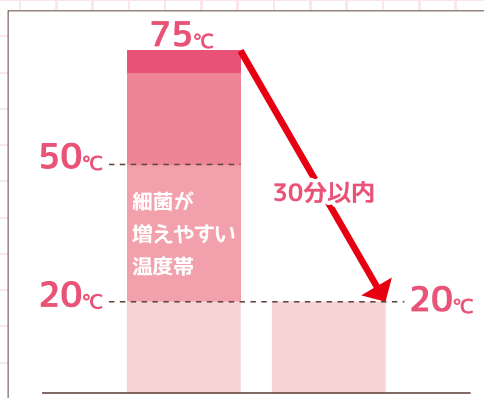
ルール5

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を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