

お弁当づくりで気を付けたい食中毒予防のポイント

春は暖かな日が増え、お弁当を持って出掛けたいような気持ちの良い季節です。
今回は日頃、ご自身やご家族のためにお弁当をつくっている方や、新たに挑戦する方も必見！
お弁当づくりにおける食中毒予防のポイントをお知らせします。

「食中毒予防の3原則」を守ってお弁当をつくりましょう！

ポイント1

細菌をつけない！

例えば...しっかり手洗い・洗浄

ポイント2

細菌をふやさない！

例えば...食品は低温で保存

ポイント3

細菌をやっつける！

例えば...中心までしっかり加熱

◇しっかり手洗い

ポイント1 つけない！

○調理の前はもちろん、調理中に生の肉・魚介類・卵を触ったときや、トイレに行った後は、必ず手をきれいに洗いましょう。



○手や指に傷がある場合は、調理用の手袋などで手を覆いましょう。



傷には、食中毒菌の「黄色ブドウ球菌」が多く付いているため、注意が必要です！

◇使用するお弁当箱や食材などもチェック！

ポイント1 つけない！

お弁当箱

○清潔なものを使用しましょう。

○洗うときは、ふたのパッキンも外し、泡スプレータイプの洗剤やブラシ等を活用して、細かい部分も洗いましょう。



○洗った後は、十分乾かします。洗ってすぐに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。

調理器具

○洗剤できれいに洗い、きちんと乾燥させたものを使用しましょう。

○盛りつけるときは、清潔な菜箸や使い捨て手袋を使用しましょう。



食材

○野菜や果実、魚介類は流水でよく洗いましょう。

○肉は食中毒菌が付いている可能性があり、洗うと飛び散るので洗ってはいけません。



盛り付け用カップ

○シリコン製のカップは、お弁当箱と同様にきれいに洗いましょう。

○特に、梅雨時期や夏場は細菌が増えやすいので、使い捨てカップを使用しましょう。



◇つくるときは、しっかり加熱！

ポイント3 やっつける！

○おかずは、しっかり中心部まで加熱することが大切です。

清潔な調理用温度計を使って確認することもおすすめてです。



○火を通さなくても食べられるハムやかまぼこなども、できるだけ加熱調理をするようにしましょう。

○卵料理は、半熟ではなく、完全に固まるまでしっかり加熱するようにしましょう。



食中毒の原因微生物	菌が死滅する中心温度・時間の目安
ノロウイルス	85～90℃で90秒以上加熱
腸管出血性大腸菌 カンピロバクター サルモネラ属菌	75℃で60秒以上加熱

◇詰めるとき・保存するとき

ポイント2 ふやさない！

詰めるときは冷ましてから

○ごはんやおかずが温かいうちに盛りつけてしまうと、蒸気がこもって水分となり、傷みの原因となってしまいます。

保存するときは

○温かいところに置いておくと、細菌が増えてしまいます。冷蔵庫やなるべく涼しいところで保管して、早めに食べるようにしましょう。

○長時間持ち歩くときは、保冷剤や保冷バッグを利用しましょう。



○フタの部分に保冷剤を入れるスペースが付いたお弁当箱も、便利で効果が期待できます。

ワンプポイント！細菌が増えやすい水分に注意

○おかずの汁気はよく切りましょう。

○揚げ物や焼き物など、もともと水分が少ないおかずを入れるとより安全です。

○食品からの水漏れや他の食品に細菌が移るのを防ぐため、仕切りや盛り付け用カップの活用がおすすめ。



○生野菜や果物はよく洗い、水気を切ってから詰めましょう。別の容器に入れるとより安全です。

ワンプポイント！作り置きのおかずの場合

○当日調理が基本ですが、前日の調理や昨晚の残り物を使用する場合は、冷蔵庫で保存しておき、詰める前に十分に再加熱しましょう。詰めるときは、冷ましてから。



なお、市販の冷凍食品で、凍ったまま詰めて良い旨が書かれているものは、そのまま詰めてOKです。

◇食べる前には

○食べる前には、手をきれいにしましょう。

○お弁当の味や、においがおかしかったら食べるのはやめましょう。



★動画「ぐんまちゃんキャラ弁を作ろう～お弁当作りにおける食中毒予防～」も公開中！



※農林水産省HP「お弁当づくりによる食中毒を予防するために」をもとに作成

【ご案内】

県HP

公式SNS

★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。ご活用ください。



【バックナンバー】

★県公式LINEアカウント「群馬県デジタル窓口」内で、情報配信中！友だち追加・受信設定をお願いします！



【友だち追加】



【受信設定】

★公式X（旧Twitter）と公式Facebookで、情報配信中！フォローをお願いします！



【X(旧Twitter)】



【Facebook】

ご意見・ご感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1 TEL: 027-226-2424 FAX: 027-243-3426

群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室 電子メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp