

食中毒を予防しよう！

健康増進

■問合せ 健康増進課 ☎029-885-1889

食べ物を介して体内に侵入した菌などが原因で引き起こされる「食中毒」は、年間を通じて発生するため、常に注意が必要です。中でも、牛肉や豚肉、鶏肉などに付着していることがある「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」などは、重い食中毒症状を引き起こすことがあるため、特に注意しましょう。



食中毒予防の三原則

手洗いや消毒をする



細菌をつけない

食材を低温保存する



細菌をふやさない

肉や野菜を加熱する



細菌をやっつける

お弁当を安全に美味しく食べるためには

▶ 容器の選び方

洗いやすい形状のものや、角が丸くて洗いやすいもの、蓋とパッキンが別々に洗えるものを選びましょう。

▶ 調理する人の注意点

「手洗い」をしっかり行いましょう。また、お弁当を詰めるときは、なるべく素手を避け、箸やスプーンを使いましょう。

▶ お弁当箱に詰める順番

ごはん→主菜(おかず)→野菜の順がおすすめです！



ごはん

- ・ごはんは直接容器に入れず、ラップなどに広げて冷ましてから入れましょう。
- ・詰めたご飯の上に海苔などをのせると熱がこもり、水滴がたまって腐敗の原因になることがあるので注意しましょう。



主菜(おかず)

- ・中心までしっかりと火を通しましょう。
- ・前日のおかずを使うときも、温め直しましょう。
- ・必ず十分に冷ましてからお弁当箱に詰めましょう。



野菜

- ・なるべく火を通しましょう。
- ・ミニトマトのへたは洗っても雑菌が残りやすい部分です。へたを取り、よく洗い、水分をふき取ってから詰めましょう。

▶ その他

- ・子どもが好む「ポテトサラダ」は、マヨネーズや芋類を使ったメニューで傷みやすいため、注意が必要です。
- ・ハム・ウインナー・ちくわなどの加工食品は、そのまま食べることができますが、お弁当に入れる際は一度加熱しましょう。
- ・自然解凍が可能な冷凍食品を入れると、お弁当の保冷効果も期待できます。
- ・抗菌シートや保冷剤をうまく利用しましょう。