

■発行:町田市 ■編集:町田市保健所 生活衛生課 食品衛生係

東京都町田市の中町2-13-3 保健所中町庁舎 電話:042-722-7254(直通) FAX:042-722-3249

町田市保健所ホームページ: <http://www.city.machida.tokyo.jp/iryu/hokenjo/index.html>

食品衛生の窓(東京都): <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/index.html>

食中毒予防 3原則で

行楽シーズンも食中毒対策を!

暖かい季節は細菌が増えやすく、食中毒が発生しやすい時季です。お弁当を持ち歩いたり屋外で調理する際には、食中毒予防の3原則「つけない」、「ふやさない」、「やっつける」のポイントをおさえ、食中毒を起こさないように注意しましょう。



お弁当づくりで気をつけたい食中毒対策

食中毒菌・ウイルスを つけない

食中毒予防の基本は手洗いから

食中毒菌やウイルスは生肉や魚介類をはじめ、さまざまなところにいます。調理前やトイレ後、作業中に生肉等をさわったときは、せっけんを使用し、流水で十分に手を洗いましょう。



おにぎりはラップ等を使って

健康な人でも、手指には黄色ブドウ球菌やノロウイルスがついている場合があります。おにぎりは手を洗ってからラップ等をしてにぎるようにしましょう。

‘キャラ弁’づくりにも要注意

食材でキャラクターをデザインする弁当(いわゆる“キャラ弁”)は手が直接、食材にふれる機会が多くなりがちです。手を洗い、使い捨て手袋をして作りましょう。



食中毒菌を ふやさない

お弁当のフタは放冷後に

料理が温かいうちにフタをすると、温度が下がりにくくなったり、お弁当箱の中に結露が発生して細菌が増えやすくなります。あらかじめ熱をとってからフタをしましょう。



適切に保冷・早く食べる

お弁当を持って出かける場合、とくに気温が高くなる日は保冷剤を入れたクーラーバッグ等を使うことも有効です。食中毒菌を増やさないために、なるべく日の当たらない場所で保管し、早く食べきましょう。

食中毒菌・ウイルスを やっつける

中心部まで十分に加熱!

食中毒菌の多くは75℃で1分以上の加熱で死滅します。お弁当は調理してから食べるまでの時間が長いため、加熱する食材は中心部まで十分に加熱し、しっかり食中毒菌やウイルスをやっつけましょう。



屋外調理時も食中毒対策を



屋外で調理する場合は家庭のキッチンと異なり、手洗い場所や冷蔵設備、加熱設備等が十分に確保しにくく、食中毒発生のリスクが高まります。食中毒予防のためのポイントをおさえて、楽しい思い出を残しましょう。

🐦 こまめに手洗いしましょう



調理前・トイレ後・食べる前等には、流水とせっけんでしっかりと手洗いして、食中毒菌やウイルスが食べ物につかないようにしましょう。

水場がない場所でも、水用タンクやせっけん、ペーパータオル等を用意しましょう。



🐦 保存方法を守りましょう

食品は表示された保存方法どおり保管しましょう。

名称	おにぎり
原材料名	米(国産)、梅干し、塩/調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類
消費期限	2020.01.23 20時
保存方法	直射日光・高温多湿を避けて保存して下さい。
製造者	〇〇食品株式会社 東京都町田市中町〇-〇-〇



常温保存が可能でも、直射日光・高温多湿に注意！

🐦 生肉等からの二次汚染に注意

生肉や魚介類等についている食中毒菌やウイルスを他の食材にうつさないよう注意しましょう。



● 下準備は出発前に

調理作業が複雑になると二次汚染のリスクが上がります。下準備は出発前に行い、現地では加熱等の簡単な作業だけですむよう準備しておきましょう。

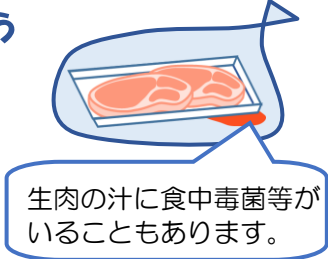
● 調理器具は使い分けて

生肉等を扱うトンガや包丁、まな板、はし等は、そのまま食べる食品にふれるものとは分けて用意し、そのまま食べる食品に食中毒菌等をうつさないようにしましょう。



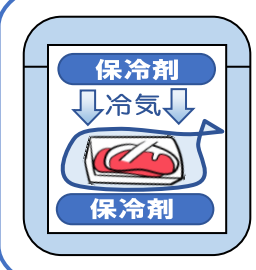
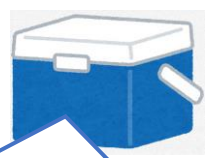
● 生肉等は包みましょう

生肉や魚介類はビニール袋等でしっかり包み、運ぶ間に他の食品を汚染することのないようにしましょう。



● 要冷蔵品はしっかり冷やしましょう

冷蔵する必要がある食品は、クーラーバッグ等で保管しましょう。



クーラーバッグ等を使用する場合、上下に保冷剤を入れ、食品を挟み込むと効果的です。冷気は上から下へと流れますので、食品の上にも保冷剤を置くようにしましょう。

🐦 中心まで十分に加熱しましょう

生肉や魚介類は中心部まで十分に加熱し、食中毒菌やウイルスをやっつけましょう。

バーベキュー等では家庭のキッチンと異なり、火力にムラが出やすいことに注意しましょう。

食べるときは、中心まで色が変わって、十分に火が通っているか確認しましょう。

