

食べ物のミミより情報

2025年
春号
Vol. 55

お弁当作りの食中毒対策！

春めいて気温が上がってくると、細菌が増えやすく、食中毒も発生しやすくなります。作ってから食べるまで時間が空くお弁当は、特に衛生管理に注意が必要です。

食中毒予防の3原則「つけない」、「ふやさない」、「やっつける」をおさえながら、お弁当による食中毒を防ぐポイントを紹介します。



調理前

衛生的な手洗いを

つけない

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。

調理前はもちろん、トイレ後、生肉や生魚を触った後などは、せっけんを使用し、流水で十分に手を洗いましょう。

(※) 黄色ブドウ球菌については裏面参照



●衛生的な手洗いの方法はこちら
(町田市ホームページ)
<https://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/hokenjo/syokuhin/oshirase/tabemonomimiori01.files/mimiyori54.pdf>



詰めるとき

水気を切って

ふやさない



水気のあるおかずはペーパータオルなどで十分に水気を切り、仕切りや盛付カップを活用して、食品からの水漏れを防ぎましょう。また、ソースやドレッシング等は別の容器に入れて、食べる直前にかけるようにしましょう。

詰めるときは清潔なお箸を使って

つけない



特に、キャラ弁作りは細かい作業が多く、食材に触れる機会が多くなりがちです。清潔なお箸やピンセットを使うようにしましょう。

調理中

おにぎりはラップ等を使って

つけない

おにぎりを握る時は、ラップや使い捨て手袋を使用して、直接手で触れないようにしましょう。

中心部まで十分に加熱を！

やっつける

食中毒菌の多くは75°Cで1分以上の加熱で死滅します。玉子焼きやハンバーグ、唐揚げなどは中心部まで十分に加熱しましょう。前日の残りの煮物などを入れる場合は、軽く温める程度ではNG！しっかり再加熱しましょう。

ミニトマトのヘタはとって

つけない



十分に冷ましてから

ふやさない

10~60°Cは細菌が増えやすい温度です。また、料理が温かいうちに詰めてフタをすると、蒸気がこもり水滴となり、細菌が増える条件(水分・栄養・温度)が揃ってしまいます。よく冷ましてからフタをしましょう。

食べるまで

保冷・早く食べる

ふやさない

細菌が増えやすい温度帯(10~60°C)を避け、なるべく涼しいところで保管しましょう。

お弁当を長時間持ち歩くときは、保冷剤や保冷バッグ等を利用しましょう。



食べるときは

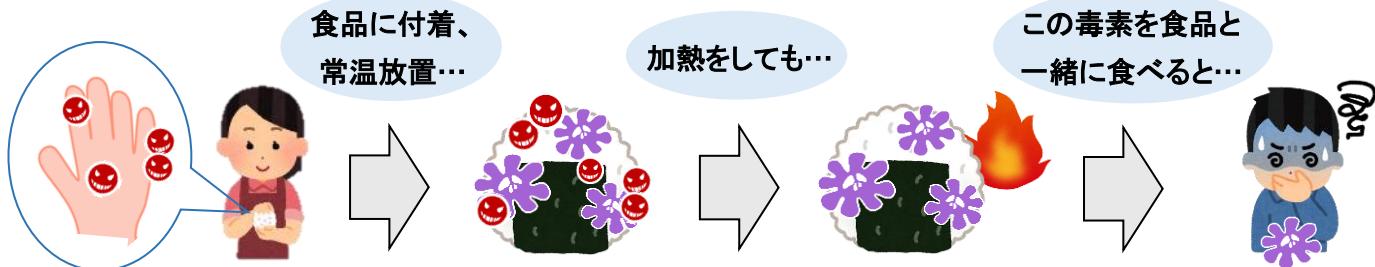
きちんと手洗い

残ったおかずやおにぎりは…

食べる前には、手をきれいに洗いましょう。

食べきれず残してしまったおかずやおにぎりは、細菌が増えている可能性があります。細菌が増えても臭いや見た目、味の変化ではわかりません。食べられる分だけを用意して、もし残してしまったら、もったいないとは思わず処分しましょう。

黄色ブドウ球菌とは？？



人や動物の皮膚や粘膜、傷口などに存在しており、
健康な人でも鼻の中や喉などに保菌しています。



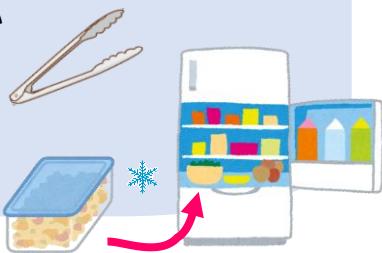
黄色ブドウ球菌は 5~47°Cで増えますが、特に 30~37°Cで増えやすく、菌が増殖するときにエンテロトキシンという毒素をつくります。

加熱をすると黄色ブドウ球菌は死滅しますが、毒素(エンテロトキシン)は熱に強く、100°Cで 20 分の加熱でも分解されません。

1~5 時間(平均 3 時間)で激しい吐き気、おう吐、時に腹痛や下痢を引き起します。

予防方法は、食中毒細菌を「つけない」と、「ふやさない」ことが重要！

- 手洗い、調理器具の洗浄・消毒をする
- 手指に傷がある場合は食品に直接触らない
- 作った食品は冷蔵庫で保管する
- 作ったらすぐに食べるようとする



食中毒予防の3原則

手洗い

二次汚染防止

温度管理

すぐ食べる

十分な加熱

洗浄・消毒

● 食中毒原因菌等を「つけない！」 「ふやさない！」 「やっつける！」

■発行:町田市 ■編集:町田市保健所 生活衛生課 食品衛生係

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