

食中毒に気を付けよう

お弁当やおうちごはん

ねりま食品衛生だより第74号 令和3年8月10日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区3992-1183/石神井地区3996-0633

お弁当は作ってから食べるまで時間がかかります。また、必ずしも作ってから冷蔵保存されるわけではないため、食中毒を起こす事例は少なくありません。そこで、お弁当作りのポイントをご紹介します！



調理の前などには 手を洗おう！



- 手には、「黄色ブドウ球菌」という食中毒菌がいることがあります。特に、傷や化膿した部分には多くいます。
- 調理前はもちろん、お魚やお肉を触った後、盛り付け前など、こまめに手を洗いましょう。



おにぎりをにぎる時にはラップなどを活用しましょう！



盛り付けは 冷めてから！

- 温かいうちに詰めると、お弁当の中が菌が増えるのに適した温度になります。冷めてから詰めること！
- ご飯、おかずや果物などは仕切りやアルミカップなどで区切るとグッド！



中心部まで しっかり加熱！

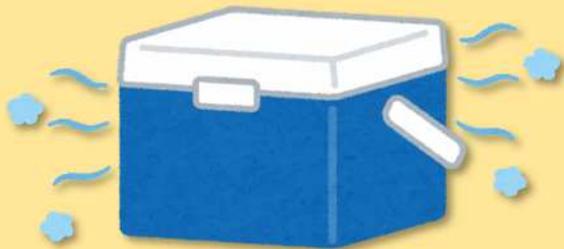


- 卵、肉や魚にいる菌は熱に弱いので、中心部まで十分に加熱！
- 電子レンジを使うときは、途中でかき混ぜ、加熱ムラを防ぎましょう。
- 前日の残りの煮物などを入れる場合、軽く温める程度ではダメ！中心部まで温まるよう再加熱しましょう。



食べるときまで 涼しく保管

- 閉めきった車内など、温かいところに置いておくと、菌が増えてしまいます。なるべく涼しいところで保管しましょう。
- 保冷剤の使用も効果的！



残ったお弁当は食べずに捨てる！

食べきれず常温等に置いたお弁当は、菌が増えている可能性があります。食中毒菌が増えたかどうかは臭いや見た目、味の変化等ではわからないことがほとんどです。食べずに捨てましょう。



キャラクター弁当作りも同じです。飾り付けには、清潔な菜箸やピンセットなどを活用し、上記ポイントを意識しながら、お弁当作りを楽しみましょう！

新しい生活様式で 楽しく！美味しく！安全に！

テイクアウト

デリバリー

新型コロナウイルス感染拡大防止から、外食を避け、自宅で、テイクアウトやデリバリーを利用する方が以前より多いのではないのでしょうか。

そこで、テイクアウト等を安全に楽しむポイントをご紹介します！

ポイント1 持ち帰り時間は短く！

食品を購入したらすぐに帰宅し、長時間持ち歩かないようにしましょう。

ポイント2 早めに食べよう！

テイクアウトは持ち帰ったら、デリバリーは届いたら、すぐに食べることに！

すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存する等し、長時間常温で放置してはいけません。

ポイント3 再加熱はしっかりと

再加熱するときには中心部までしっかり加熱しましょう。



ポイント4 手洗いも忘れずに

食べる前にはしっかり手を洗いましょう。

食中毒の予防には時間と温度の管理が重要です。テイクアウト等は、店内で食べるときと比べて、調理してから食べるまでの時間が長くなります。

これらポイントに注意し、安全に美味しく、“おうちごはん”を楽しみましょう！



お弁当やお惣菜などを原因とする食中毒の特徴

実際に、お弁当やテイクアウト食品等を原因とした食中毒が全国で起きています。「自分は大丈夫」と過信せず、改めて予防対策をしましょう！

原因菌	黄色ブドウ球菌	ウエルシュ菌	セレウス菌
原因食品	おにぎり、寿司等	シチューや煮物などの煮込み料理、麺つゆ等	焼飯、焼きそば、ピラフ、スパゲティ等
発症までの時間	1～5時間 (平均3時間)	6～18時間 (平均10時間)	30分～3時間
主な症状	吐き気、おう吐、腹痛	腹痛、下痢が主症状で、下腹部がはることが多い	吐き気、おう吐
主な予防対策	<ul style="list-style-type: none"> ●手に荒れや傷がある場合、食品に直接触れたり、調理をしたりしない。 ●手洗い・消毒を十分に行う。 ●食品を保存するときは、冷蔵保存する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●前日調理は避け、なるべく早く食べる。 ●一度に大量に加熱調理したときは、常温等に長く置かないようにする。 ●食品を保存するときは、小分けしてから速やかに冷蔵保存する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●一度に大量の米飯やめん類を調理し、作り置きしない。 ●食品を保存するときは、小分けしてから速やかに冷蔵保存する。