



# お弁当の食中毒対策

椿本チエイン健康保険組合

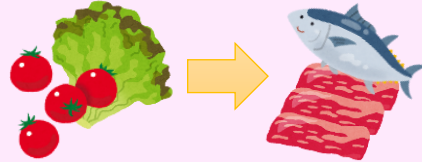
気温や湿度が高くなる6～9月は、食中毒が発生しやすい季節です。なかでもお弁当は、調理から食べるまでに時間が空くため注意が必要です。基本の対策を実践し、食中毒を防ぎましょう！

## 食中毒予防の三原則とは？

### ① 原因菌をつけない



調理中もこまめに手洗い！



野菜の後に肉・魚を切る

### ② 原因菌を増やさない



詰めすぎに注意！目安は7割！

飲みかけのペットボトル  
飲料は早く飲み切る！



### ③ 原因菌をやっつける



布巾や調理器具は、煮沸・台所用  
漂白剤などで殺菌処理を！

食材は、十分加熱！

## 夏のお弁当作り 食中毒予防のポイント

細菌は「栄養」「水分」「温度」の3つの条件がそろえば急速に増殖します。食中毒を防ぐため、これらの条件をつくらないことが大切です。

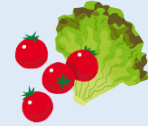
### 1 準備のポイント

まずは手洗い！

- 作る前にしっかり手洗い・消毒
- 指輪や時計は外す
- 手にケガをしているときは使い捨て手袋を



### 2 調理のポイント



プチトマトはヘタ  
を取り、しっかり  
洗って拭く！

- 生野菜は使わないようにする
- 生野菜を使う場合はよく洗い水気を切る
- 肉や魚、卵などは中心部までしっかり加熱
- おにぎりは手袋やラップを使って握る
- 調理器具の使い回しに注意
- 作り置きのおかずを温める場合も、しっかり中まで火を通す
- ハムやかまぼこなどの加工食品も火を通す



### 3 詰めるときのポイント

- 野菜や果物、おかずの汁気はよく切る
- ごはんやおかずはよく冷ましてから詰める
- しっかり冷ましてからお弁当箱のフタを閉める
- 食品用アルコールスプレーを詰める前の弁当箱にひとふりする



### 4 保管のポイント

- 涼しいところで保管、できるだけ早めに食べる
- 保冷材や保冷バッグを使って保管

