

T - P E C 健康ニュース

監修：ティーペック（株）管理栄養士
植村 身和

T - P E C 保健医療情報センター 発行

今月のテーマ 『夏の食中毒対策：お弁当作りのポイント』

はじめに

気温や湿度が高くなる日本の夏は、食中毒が発生しやすくなります。安全で健やかな食生活を送る為にも食中毒予防の観点から、今回はお弁当作りのポイントについてお話ししましょう。

調理前 しっかり手洗い！

- 手をよく洗いましょう。これは食中毒予防の基本です。
食材や食器にさわる前はもちろん、生の肉、魚介類にさわった後や料理の途中でトイレに行ったり、ゴミ箱にさわったり、おむつ交換したり、ペットにふれた後には忘れずに手を洗いましょう。
- 調理のときは、時計や指輪・アクセサリーなどは手からはずしましょう。
- 手にケガをしているときは、調理をしないようにしましょう。傷口にいる黄色ブドウ球菌が食中毒の原因となります。
- お腹の調子が悪いとき、気分が悪いときは、できれば調理はやめましょう。
- 台所は清潔にしましょう。害虫の駆除はもちろん、ペットが食品や食器に触れないように注意しましょう。
- 調理に使う道具や、生の肉や魚介類にさわった包丁、まな板は、使い終わったらすぐによく洗いましょう。
洗った後、熱湯をかけると消毒効果があります。調理器具やお弁当箱はふせて乾燥するか、清潔な布巾でしっかり拭きましょう。
包丁やまな板は、肉用・魚介類用と野菜用に別々にそろえて、使い分けるとより安全です。
- お弁当箱もきれいに洗いましょう。フタのパッキン部分は汚れが残りやすい部分なので、分解してきれいに洗いましょう。

調理のポイント 加熱！

- 十分に加熱することで、ほとんどの食中毒菌を殺すことができます。
- ハンバーグやから揚げ、冷凍食品などは中心までよく加熱しましょう。卵焼きもよく火を通しましょう。
魚は骨から簡単に身がはがれるまで焼きましょう。焼いた魚につまようじを刺して、色の着いていない透明な汁が出てきたら、しっかり焼けているサインです。
肉や加熱・調理用ソーセージは、ピンク色の部分が見えなくなるまで火を通しましょう。
肉や加熱・調理用と書いてある食品などは、必ず加熱してから食べましょう。
- 電子レンジを使うときは、食品全体に熱が行き渡るよう途中でかき混ぜたりして、加熱ムラを防ぎましょう。

- 調理を始めたら、最後まで作ってしまいましょう。
調理を途中でやめなければならないときは、食品に細菌が付いたり増えたりしないように、冷蔵庫に入れましょう。調理を再開したら、十分に加熱しましょう。
- 手や指には細菌やウイルスがいっぱいついています。おにぎりを握るときにラップを使うと細菌やウイルスが付きにくく衛生的です。
- 洗える食材はしっかりよく洗いましょう。
生のまま食べる野菜や果実はもちろん、魚介類も流水でしっかり洗いましょう。
- 冷凍食品は、使う分だけを解凍し、解凍したらすぐに調理しましょう。
冷凍された食品の解凍は、電子レンジや冷蔵庫の中で行いましょう。
水を使う場合は流水で解凍しましょう。
常温で解凍したら放置しないようにしましょう。

詰め合わせのポイント 水気を切る！

- お弁当に水分は大敵です。水分が多いと細菌が増えるおそれがあります。
- おかずの汁気はよく切ってお弁当箱に詰めましょう。ごはん、おかずはよく冷ましてからフタをしましょう。
- 生野菜や果物を使うときはよく洗い、水気をきちんときってから詰めましょう。
- 特に夏は、作り置きのおかずを使わないほうが安全ですが、使うときは冷蔵庫に保存したものを使い、お弁当箱に詰めるときは必ず火を通しましょう。

食べるまでのポイント 涼しいところに！

- なるべく涼しいところに保管して、早めに食べましょう。
- 暑い時期や長時間持ち歩くときは保冷材を使いましょう。

食べるとき

- 食べる前には、手をきれいにしましょう。
- もし、お弁当の味や匂いがおかしかったら、食べるのをやめましょう。

夏のお弁当作りの参考

- お弁当箱に料理を詰めるときに、表面積比で、主食 3 : 主菜 1 : 副菜 2 () になるように詰める
と栄養のバランスがよくなります。
主食とは：ごはん、パン、麺などの穀物類のことで主に炭水化物源となります。
主菜とは：肉、魚介、大豆製品などを主材料とする料理で、主にたんぱく質、脂質源となります。
副菜とは：野菜、芋、海藻、きのこなどを主材料とする料理で、主にビタミン、ミネラル、
食物繊維源となります。
- 夏のお弁当にお勧めの食材
【酢】酢の酸は食中毒の原因の細菌の増加を抑える働きがあります。
【梅干】梅干は食品の腐敗や食中毒菌を抑える働きがあります。
【生姜】生姜は細菌に対して抗菌作用があります。
【大葉】大葉の香りには抗菌・防腐作用があります。

おわりに

食中毒は家庭でも起こります。自分や家族の健康を守る意味でも衛生管理に気をつけましょう。もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、かかりつけの医師に相談しましょう。

参考文献：

農林水産省
栄養と料理 5月号 2006年

食中毒から身を守るには
女子栄養大学出版部