



レジャー 夏の行楽を 楽しく過ごそう！

ねりま食品衛生だより第49号 平成26年6月15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 / 石神井分室 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、安全なお弁当づくりのポイントをご紹介します！

お弁当づくりのポイント！

手を洗い
清潔な手で！



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。

しっかり
加熱しましょう！



卵、肉や魚にいる菌は熱に弱いので、小さめに切って中心部まで十分に加熱しましょう！

電子レンジを使うときは、途中でかきまぜ、加熱ムラを防ぎましょう。

昨晚の残り物の煮物は、温めた程度ではダメ！

煮るものは、グツグツ煮ましょう！

おにぎりは、
ラップで
握りましょう！



盛り付けは
冷めてから！



温かいうちに詰めると、お弁当の中が細菌が増えるのに適した温度になってしまいます。

おかずは、冷めてから詰めましょう！なるべく、おかずとご飯を分けて詰めましょう！

涼しいところで
保管しましょう！

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。

保冷剤の使用もオススメです。



キャラ弁作りでの注意

- 出来るだけ素手で扱わないように！
- 使用する器具は、清潔なものを使いましょう！
- 使用後の器具類は、よく洗って保管する！

これで安心!

バーベキューでの食中毒予防

夏は、バーベキューをする機会が増える季節です。そこで、いくつかの注意点を守ってバーベキューを楽しみましょう!



食材を運ぶ時

肉や魚は、クーラーボックス等で低温保管しましょう。
肉や魚にいる菌が、野菜などにつかないよう、食材ごとに袋に分けましょう



しっかり加熱しましょう!

生肉には、食中毒細菌(カンピロバクターやO157などが付いている可能性があります。
中心部まで十分加熱しましょう。

新鮮だからといって半生で食べると、食中毒になるリスクが高まり危険です。

トングや箸の使い分けをしましょう!



お肉を焼くトング(箸)と食べる用の箸は、使い分けましょう。
食べる用の箸で生肉をさわるとお肉の菌がついてしまうことがあります。

こんな事にも注意して!

バーベキュー後の炭の後始末をしっかりと! 使用済の炭が火事の原因になることも。

注意

生や加熱不足の肉を原因とする食中毒の特徴



原因菌	カンピロバクター	腸管出血性大腸菌(O157など)
原因食品	・とりわさ、鶏刺し等 ・加熱不足のやきとり等 ・菌のついた手指・器具によって二次汚染された食品	・加熱不足の牛レバー、牛肉等 ・菌のついた手指・器具によって二次汚染された食品
発症までの時間	平均2~7日	平均3~5日
主な症状	下痢・腹痛・発熱 まれに、 ギラン・バレー症候群 (手指のまひ・呼吸困難など)	激しい腹痛・下痢・血便 重症化すると、 溶血性尿毒症症候群(HUS) (腎機能障害・意識障害など)