



★発酵の里 きらきら健康メモ★



気温が高く、食中毒が発生しやすい季節になりました。

今月は、食中毒予防の3原則と、お弁当をいたみにくくする方法をご紹介します。

☆食中毒予防の3原則☆

■食中毒予防の3原則

① 菌を付けない

- ・調理する前、食事の前には必ず手を洗いましょう。
- ・生肉には食中毒の原因菌が付いていることがあります。
焼肉をするときは、生肉を扱う箸と、食べる箸を使い分けましょう。

② 菌を増やさない

- ・冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に保つよう温度の管理をしましょう。
- ・食品を室温に長く放置するのは避けましょう。

③ 菌を殺す

- ・肉や魚など加熱する食品は、中までしっかり加熱しましょう。
- ・肉や魚など生ものを扱った調理器具は、その都度、熱湯などで消毒しましょう。
- ・ふきんや、まな板などは定期的に塩素系の漂白剤で消毒しましょう。



☆お弁当をいたみにくくする方法☆

1、生のものはいれない

- ・肉、魚、卵はしっかり加熱し、野菜もなるべく素揚げにしたり、蒸したりして加熱したものを詰めましょう。

2、「水分」はできるだけ除く

- ・水分が多いと細菌が増える恐れがあります。おかずのしるけをよくきりましょう。

3、「酢」「梅干」など殺菌・抗菌効果のある食材を利用する

- ・殺菌・抗菌効果のある、梅干、酢を米と一緒に炊くといたみにくくなります。
調理例) 米2合に酢大さじ1を入れて炊く。 米2合に梅干1こを入れて炊く。

4、素手で食べ物に触れない

- ・おかずは清潔な菜箸を使って詰め、おにぎりはラップ等に包んで握りましょう。

5、前夜のおかずは再加熱する

- ・しっかり加熱して、冷ましてから弁当箱に詰めましょう。

6、練り物（ちくわ、かまぼこ）や食肉加工品（ハム、ソーセージ）も加熱する

- ・ちくわ、かまぼこ、ハムなどはいたみやすいので、しっかり加熱してから詰めましょう。

7、おかず同士をくっつけない

- ・細菌が繁殖しやすくなるため、抗菌シートやおかずカップを使いましょう。

8、保冷剤や保冷バックを使用する

- ・冷えた場所で保管できるかがカギです。
- ・冷氣は上から下へと流れるので、保冷剤は弁当箱の上に乗せるのが効果的です。
- ・冷凍したカップゼリーを入れるのも良いでしょう。

◎さらに、お弁当箱や、シリコンカップを酢やアルコール除菌スプレー（食品に使用できるもの）でふき取るとより効果的です。

