

傷みを防いで、おいしさキープ

お弁当づくりで気をつけたいこと



新生活とともに、お弁当生活がスタートする人も多いはず。でも、少しずつ気温が上がっていく春先は、食中毒をもたらす雑菌が活発になってくるシーズンでもあります。日中の思わぬ気温の上昇で、菌が繁殖してしまうかも…。まずは、食品衛生おじさんと一緒に食中毒の防止法をおさらいしましょう！



さて子さん

お弁当のおかずもバッチリできたわ！さあ、あとは包むだけ

ちょっとまって！さて子さん、ここを見てください！おかずがまだ温かいからフタに水蒸気が付いているでしょう？これが雑菌が増える原因になるんですよ。「菌をつけない、増やさない」のが、安全なお弁当の極意！私と一緒にお弁当の衛生管理を再確認しておきましょう！



コープ九州
食品衛生おじさん

手には雑菌がいっぱい！おにぎりはラップを使うのが正解

一番にしてもらいたいのが、手洗い。手は指や爪の間など、細かいところまで菌がたくさん付いているので、念入りに洗いましょう。特にアツアツのご飯を握るおにぎりは、直接手で握らずにラップを使うのがおすすめです。食中毒予防の三ヶ条を覚えておくと安心ですよ。



食中毒予防の三ヶ条

一、雑菌をつけない

手洗い、調理器具、食材の洗浄は念入りに

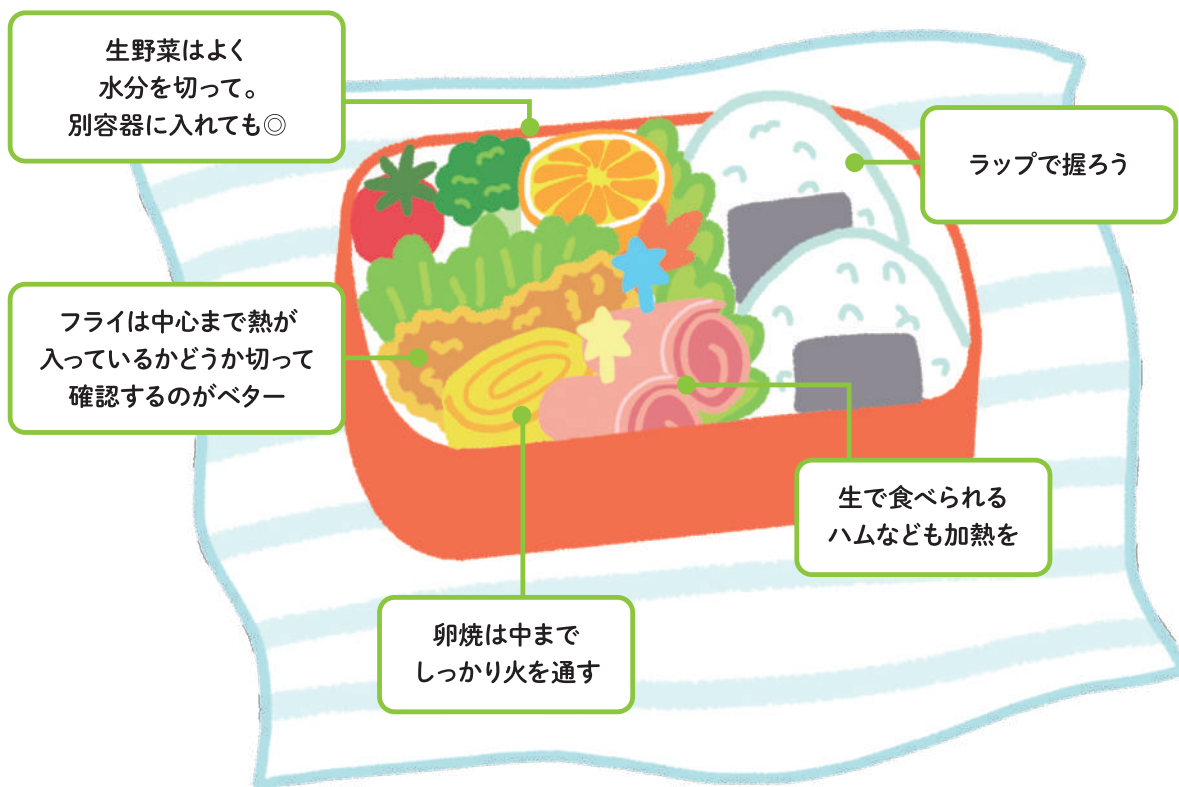
二、増やさない

おかずはあら熱を冷ましてから詰めましょう

三、やっつける

90℃・1分以上加熱して菌を死滅させよう

加熱&クールダウンで 菌の増殖からお弁当を守ろう



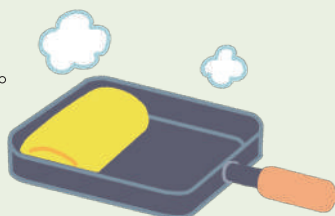
お弁当作りチェックシート

野菜やフルーツの水気は残さない

野菜やフルーツは流水で念入りに洗った後、水気をよく切りましょう。フルーツは、別の容器に入れるとより安全です。

おかずは中心部まで加熱を！ 卵料理も半熟はNG

中心部を90℃・1分以上加熱します。



おかずは冷ましてから詰める

温度が冷めるまでに出てくる水蒸気が雑菌のエサになります。しっかり冷めてから詰めましょう。

持ち歩きにはwith保冷剤を

細菌が増えるのは、20~40℃の間、つまり体温ぐらいの温度が一番活発化します。自然解凍するタイプの冷凍食品を弁当箱に入れるのもGOOD。

基本は当日調理

前日の調理やおかずの残りを入れる時も必ず再加熱しましょう。

SATETO

WEBサイトで公開中!

SATETO



意外に見落としがちなのがお弁当箱。容器自体にキズが入ってしまうと、そこからカビなどが繁殖する事もあるので、洗いながらチェックしておきましょう。しっかりと乾かしてから使うのも忘れずに

