

～栄養だより～

Vol.32 (2023年6月号)

【今月のテーマ】

お弁当の衛生管理

はじめむしむし、この時期は食中毒に注意！
ということで、今回はお弁当の衛生管理についてのご紹介です。

大原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」

作る前の「つけない！」

1 手洗い

- ◆調理前以外にも、肉・魚・卵を触ったとき、トイレ後なども洗う！
- ◆手や指に傷がある場合は、調理用の手袋などで傷が触れないように！

2 お弁当箱

- ◆洗う時はふたのパッキンも外して細かいところまで洗って清潔に
- ◆洗った後は十分に乾燥させる(すぐ使う場合はきれいな布巾で拭く)

3 調理器具と食材

- ◆器具はきれいに洗いきちんと乾燥させたものを使う
- ◆野菜や果物・魚介類は流水で良く洗う、肉は食中毒菌が飛び散るので洗わない

ワンポイント！

梅雨や夏の時期は使い捨てカップがおすすめ！

野菜や果物のヘタは取ってから入れましょう！
ヘタには菌が付着している可能性もあり、
洗うだけでは落とし切れていない場合があります。

作るときの「やっつける」

1 しっかり加熱！

- ◆おかずは中心部まで加熱する、火を通さなくても食べられるものもなるべく加熱調理をしましょう。卵も半熟はNG！

↓食中毒原因菌ごとの菌が死滅する中心温度と時間の目安↓

ノロウイルス	85～90℃で90秒以上加熱
腸管出血性大腸菌 カンピロバクター サルモネラ属菌	75℃で60秒以上加熱
リステリア	65℃で数分加熱

保存するとき・詰めるときの「ふやさない」

1 水分に要注意！

- ◆水分が多いと細菌が増殖しやすい環境となる為、おかずの汁気はよく切る
炒め物や揚げ物など水分が少なくなる調理法もおすすめです
- ◆仕切りや盛り付けカップを活用し、ほかの食品に菌が移るのを防ぐ
- ◆生野菜や果物は水気をよく切って詰める(容器を分けるとより Good！)

2 保存状態に要注意

- ◆10～65℃は菌が増えやすい温度とされています！持ち歩きは保冷剤を入れた保冷バックなどを活用し、高温多湿の環境を避けましょう。
- ◆お弁当は十分冷めてから詰めましょう！

栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも
店舗スタッフが管理栄養士と
WEBでつながり直接栄養相談が
可能です！
お近くのスタッフまで
お声がけください♪

