

# ☆夏のお弁当作り☆食中毒予防ポイント☆

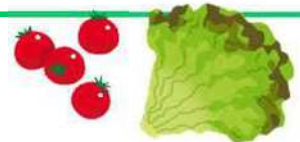
お弁当は作ってから食べるまでに時間が空きます。細菌が増えやすい条件（栄養分・水分・温度）がそろると、食中毒を起こす可能性が高くなります。

## まずは手洗い



## 野菜

- ・生野菜は使わないようにする
- ・使う場合はよく洗い水気を切る、プチトマトはヘタを取る



## ご飯

- ・おにぎりは食品用ラップでにぎる



## おかず

- ・卵は完全に固まるまで加熱する
- ・作り置きのおかずを温める場合もしっかり中まで火を通す



## その他

- ・ご飯やおかずは完全に冷ましてから詰める
- ・持ち歩く際は保冷剤を利用する



## 家庭料理で起こる食中毒

おにぎり、サンドイッチ…黄色ブドウ球菌は人の皮膚や鼻の中、髪の毛に普段から存在しています。特に化膿した傷口やニキビには必ずいます。使い捨て手袋や食品用ラップを使い、食品に直接素手で触れないようにしましょう。



カレー、シチュー…ウェルシュ菌は加熱に強く、大量に作った煮物、カレー、シチューなどを常温でゆっくり冷ますと、生き残った菌が爆発的に増えてしまいます。保存する時は小分けにするなどして、急いで冷まし、冷蔵庫に入れましょう。



チャーハン、焼きそば…セレウス菌はウェルシュ菌と同じく、加熱に強い性質を持ちます。チャーハン、焼きそば、スパゲッティなど穀類由来の食品が原因になりやすいので、作ったらすぐに食べましょう。



## 金属中毒に注意 ⚠️ 水筒・やかんにスポーツ飲料などを入れる時は・・・

スポーツ飲料や乳酸菌飲料などの酸性の飲み物を、古くなったやかんや水筒に入れると、金属成分が溶け出し、中毒を起こすことがあります。容器の内側に、傷や変色がないかよく確認しましょう。



食中毒に気をつけましょう



さいたま市 保健衛生局 保健部 生活衛生課

TEL:048-829-1300 FAX:048-829-1967



# お肉はよく焼いて食べよう！



牛、豚、鶏などの動物は健康であっても、ヒトの病気のもとになる細菌・ウイルス・寄生虫などの病原体を体の中に持っています。

これらの病原体は食肉を処理するとき肉に付いてしまうことがあります。

病原体が食肉と一緒に体内に入ると熱が出たり、気もちが悪くなり吐いてしまう、おなかが痛くなる、下痢などを起こすことがあります（「食中毒」といいます）。なかには、後に重い病気になってしまったり、死んでしまうこともあります。



## 食中毒にならないためのポイント

- ・焼き肉や焼き鳥はよく焼けているか確認してから食べましょう。
- ・焼く用のはしや tong、取り分け用の tong、食べる用のはしは使い分けましょう。



～調理するときは以下のことも気をつけましょう～

- ・中心部までしっかり加熱しましょう。



病原体は熱に弱いので、よく焼いたり煮たりすることでやっつけることができます。

特にひき肉はまんべんなく細菌さいきんがついているため、ハンバーグやメンチカツを調理するときは、**肉汁が透明になったか、中心部まで色が変わったか**など、よく確認しましょう。

- ・食肉ふに触れた手や調理器具ちようりきぐはよく洗いましょう。



- ・火を通さないで食べるもの（サラダなど）は、食肉を扱う前に作るなど、食肉と分けて調理しましょう。

お肉の加熱不足に注意しましょう（豚肉）

