



皆さん、こんにちは！7月に入り益々蒸し暑い季節になりました。体調など崩されずにお元気でお過ごしでしょうか？

今回の栄養管理室便りでは、「食中毒～お弁当編～」についてお話し致します。

春から秋にかけてお弁当をもって行楽に出かけることも多くなりますね。そのお弁当で気をつけたいのが、“食中毒”。どうしてもお弁当は作ってから食べるまでに時間がありますので、「作る時」と「保管」に注意が必要です。



食中毒の3大原則は“つけない”“増やさない”“やっつける”です。

安全なお弁当作りのポイントを紹介します。



① 調理前は、必ず洗う！

- 手を洗うことは、基本中の基本です。指の間や手首も忘れずに！また指輪や時計は外してから洗いましょう。
- お弁当箱もきれいに洗いましょう！乾燥させずに、食器棚にしまうとカビが生える原因にもなりますので、きれいなふきんでしっかりふきましょ。



② 調理では加熱が大切！

- おかずは、加熱をしっかりしましょう。
- 電子レンジを使用する場合は、途中でかき混ぜて、加熱ムラを防ぎましょう。
- 実は、手には細菌やウイルスがたくさん付いています。おにぎりを握るときは、ラップを使うと良いでしょう。
- ご飯に梅干を入れて炊くと、いたみにくいと言われています。梅干に含まれるクエン酸が食物の腐敗を防ぐ効果があるからです。



③ お弁当箱につめる時にも、ひと工夫！

- お弁当には水分が大敵！水分が多いとウイルスが増える事があります。おかずの汁気をよく切ってから詰めましょう。
- ごはん、おかずは、よく冷ましてから蓋をしましょう。
- 生野菜や果物はよく洗い、水分をきちんと切ってから詰めましょう。



④ 食べる前は涼しく保管！

- なるべく涼しい所に保管して早めに食べましょう。
- 暑い時期や長時間持ち歩く時は保冷剤を使用すると良いでしょう。
- 臭いや味がおかしい場合は、食べないようにしましょう。