

☆夏のお弁当作り☆食中毒予防ポイント☆

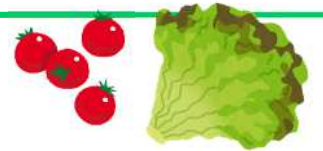
お弁当は作ってから食べるまでに時間が空きます。細菌が増えやすい条件（栄養分・水分・温度）がそろくと、食中毒を起こす可能性が高くなります。



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



COOL

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

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



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