

キッチンメール
KitchenMailは札幌市保健所が発行しています。

Kitchen Mail No.44

食品衛生ニュース
キッチンメール

安全・安心な食のまちさっぽろをめざして。

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

もっとあんぜんに
食べたい、
べてほしい
人のための情報誌。

SAPPORO



このお弁当、
実は少し不安です...!!

お弁当づくり!
5つのルール

お弁当が食中毒の原因に!?

安全・安心なお弁当づくりを!

普段、お弁当用のレシピやかわいい詰め方、時短方法について調べることはあっても、衛生管理については、「いつも食べているから大丈夫」と軽く考えていませんか?

お弁当は作ってから食べるまで時間を置くことから、衛生管理には食中毒予防3原則(下図)+αの注意が必要です。

本号では、ご家庭で安全・安心なお弁当を作るために実践してほしい『お弁当づくり5つのルール』を紹介します。

食中毒予防の3原則〔基本〕

食中毒の原因となる「細菌」を…

つけない
(洗浄消毒)



やっつける
(加熱)



増やさない
(低温保管)



[札幌市 手洗い・うがい啓発キャラクター しろくま忍者]

お弁当によくある間違い

食中毒の原因となる「細菌」をポイントに衛生管理について考えてみましょう!

このお弁当、実は少し不安です…

細菌は手に付いている

凝った形の海苔と一緒に、手に潜んでいる細菌をおにぎりにつけているかもしれません。

→ルール1へ

作ってからどれくらい時間が経っている?

熱に強い細菌は加熱しても生き残り、常温に置いておくと、どんどん増えていきます。

特に、前日調理品をお弁当に入れる時は要注意です。

→ルール3へ



水分で細菌が増殖

細菌が増えるには水分が必要です。しっかり洗ったミニトマトには水滴が残っていませんか?

→ルール2へ

「混ぜるだけ」で大丈夫?

浅漬けは材料を混ぜるだけでもう一品作れて、隙間を埋めるのに便利です。

しかし、生野菜と調味料を混ぜるだけで細菌は減るでしょうか?

→ルール4へ

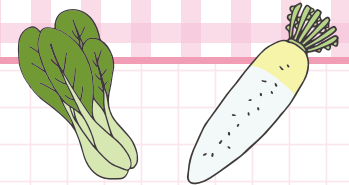
アツアツで大丈夫?

食卓に並ぶ料理はできたてアツアツが嬉しいですが、熱いままのから揚げをお弁当に詰めてしまうと、お弁当箱の中も温めてしまいます。

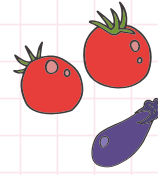
→ルール5へ

▶次のページからお弁当づくりの5つのルールを詳しく解説します。

お弁当づくり、5つのルール



- ルール1 素手で食品に直接触らない
- ルール2 水気や汁気はしっかり切る
- ルール3 前日調理品を避ける
- ルール4 詰めるおかずは火を通したものにす
- ルール5 よく冷ましてから詰める



ルール1 素手で食品に直接触らない

おにぎりはラップに包んで握る等、直接素手で触らないようにすることで、細菌の付着を防ぐことができます。お弁当におかずを詰める時は、清潔な箸等を使いましょう。

1 ラップを皿に敷いて、素手で触らないように、ご飯を適量載せます。具材を入れる場合は水分の多いものは避けましょう。



2 ラップでご飯を包んで握ります。



3 のりを巻く場合もなるべく素手で触らないようにしましょう。

ルール2 水気や汁気はしっかり切る

野菜を洗った後にはキッチンペーパーで拭くなど、しっかり水分を取り除きましょう。水分を減らすことで、お弁当内で細菌が増殖する危険性を減らすことができます。同じ理由から、汁気が多いおかずは避けるか、よく汁気を切ってから詰めましょう。

1 トマトは汚れの残りやすいヘタをとって、流水でよく洗い、水気をしっかり切ります。カットしない方が水分も出ないためgood。



2 簡単な炒め物にすると、加熱殺菌できてより安心です。



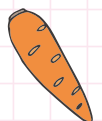
ルール3 前日調理品を避ける

前日調理のおかずをそのまま詰めることは避け、殺菌を兼ねて当日に再加熱し、冷ましてからお弁当箱に詰めましょう。おかずの再加熱が難しい場合は、前日調理の時点でしっかり加熱・すばやく冷却し、冷蔵庫内で保管しましょう。

1 前日に作り置きする場合は、十分に加熱したものを、急冷しましょう。量が多い場合は密閉容器などに小分けし、冷蔵庫や冷凍庫で保存します。



2 鍋に移し、再び十分に加熱します。特にカレーやシチューは中までしっかり火を通した後、冷却します。



ルール4

詰めるおかずは火を通したものに

サラダや和え物、浅漬けなど、加熱していない食材を混ぜ合わせるおかずは、最後に加熱殺菌工程が無いので、お弁当には向きません。

お弁当に入れるおかずはしっかりと加熱したものにしましょう。

野菜のほかに、こんな食材は？

- ハム ●ウインナー
- ちくわ ●かまぼこ
- チーズ

製造工場で加熱されている食品でも、家庭で切る、混ぜる等の調理中に細菌をつけてしまうかも。お弁当に入れる場合はそのままではなく、揚げる、炒める等、最後に加熱をしたほうが安心です。

細菌を『やっつける』ための加熱条件

中心温度が75℃以上で1分間以上の加熱

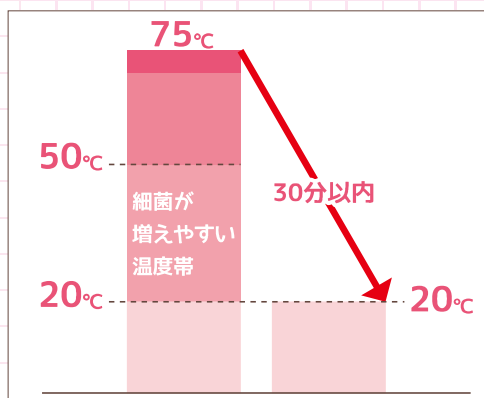
ルール5

よく冷ましてから詰める

温かいままのおかずを詰めると、周りのおかずも温まってしまい、結露も発生します。お弁当の中は適度な温度と水分で細菌が増えやすい環境に…。

これを防ぐため、ご飯・おかずは冷ましてから詰めましょう。

20~50℃は細菌が増えやすい温度帯です。ゆっくり冷ますとその間に細菌が増えてしまう可能性があります。30分以内に食品の中心温度を20℃付近まで下げることを目安に冷ましてみましょう。



お弁当づくり5つのルールの他に
こんなことにも注意しよう!!



お弁当が完成したら

温度は低く!

保冷剤とともに
保冷バッグに
いれましょう

直射日光を避けて
保管しましょう

時間は短く!

なるべく早めに
食べましょう

食べ残したものは
あとから食べない
ようにしましょう

お弁当を食べ終わったら

お弁当箱も
衛生的に!

パッキンなどを
外して、細かい部分も
よく洗浄し乾燥
させましょう

塩素系消毒剤や
熱湯、アルコール
などで消毒すると、
より安心です

ところで…

市販のお弁当は安全なの？

平成29年札幌市 食中毒発生状況

食中毒件数 …… **24** 件

患者数 …… **227** 名

平成29年収去検査結果(弁当類)

検査数 …… **35** 件

大腸菌群陽性等の
不適事項があったもの …… **8** 件

お弁当による食中毒事例

団体で購入したおにぎり弁当

原因：黄色ブドウ球菌

患者：9名

宅配サービスのシチュー弁当

原因：ウェルシュ菌

患者：53名

札幌市ではこのような食中毒を未然に防ぐために、市内に流通する食品の抜き取り(収去)検査を実施して安全性を確認しているよ！不適だった場合は、施設の立入指導などを行っているんだ！



食品衛生に関する相談窓口

保健所	食の安全推進課	中央区大通西19丁目 (WEST19 3階)	TEL.622-5170
保健所	広域食品監視センター	中央区北12条西20丁目 (札幌市中央卸売市場青果棟3階)	TEL.641-0635
中央保健センター	健康・子ども課	中央区南3条西11丁目	TEL.511-7227
北保健センター	健康・子ども課	北区北25条西6丁目	TEL.757-1183
東保健センター	健康・子ども課	東区北10条東7丁目	TEL.711-3213
白石保健センター	健康・子ども課	白石区南郷通1丁目南8	TEL.862-1883
厚別保健センター	健康・子ども課	厚別区厚別中央1条5丁目	TEL.895-5921
豊平保健センター	健康・子ども課	豊平区平岸6条10丁目	TEL.822-2478
清田保健センター	健康・子ども課	清田区平岡1条1丁目	TEL.889-2408
南保健センター	健康・子ども課	南区真駒内幸町1丁目	TEL.581-5213
西保健センター	健康・子ども課	西区琴似2条7丁目	TEL.621-4247
手稲保健センター	健康・子ども課	手稲区前田1条11丁目	TEL.681-1211

発行年月：平成30年(2018年)12月

編集・発行：札幌市保健所食の安全推進課

http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/pamph/kitchen_mail/



札幌市保健所HPでは
食中毒発生状況を
掲載しています。



さっぽろ市
02-706-18-2071
30-2-1308

「食品衛生ニュース キッチンメール」は、札幌市が市民向けに発行する、食の安全に関する情報をわかりやすく紹介する冊子です。