

お弁当作りによる食中毒を予防するために

「夏じゃないから大丈夫」と油断していませんか？

実は、冬のお弁当にはこの時期特有の食中毒リスクが潜んでいます。

その主な原因は、「暖房による室温上昇」と「ノロウイルスの流行」です。暖房で部屋全体が温まると、カバンの中のお弁当も連動して温度が上がり、夏場と変わらないほど菌が繁殖しやすい環境になってしまいます。

家族の健康を守るために、厚生労働省が提唱する食中毒予防の3原則「つけない」「ふやさない」「やっつける」を冬のお弁当作りにもあてはめ、対策を徹底していきましょう。

① 菌を「つけない」

冬に流行するノロウイルスなどは手から感染が広がるため、おにぎりは必ずラップで握ります。素手での調理は厳禁です。盛り付け時も手袋や専用の箸を使い、直接食材に触れないようにしましょう。



② 菌を「ふやさない」

ご飯やおかずが温かいままフタをすると、内側に水滴（結露）がつきます。この水分が菌の好物です。煮物などは汁気を切り、「かつお節」や「すりごま」など水分を吸う食材と和える工夫をしましょう。また、持ち歩く際には、保冷機能のあるバッグなどに保冷剤を入れ、冷たい温度を長時間キープしましょう。



③ 菌を「やっつける」

食材の中心部までしっかり火を通すことが大切です。卵焼きは半熟を避け、ハンバーグなどの肉料理は中心まで完全に加熱します。前日の残り物や作り置きを詰める場合は、レンジなどで一度アツアツになるまで再加熱してから冷ましましょう。

