

栄養部ニュース7月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 令和3年7月1日 No.21-07



～食中毒予防・お弁当編～



日本では毎年、夏場に多く食中毒が発生しています。

蒸し暑い季節に職場や学校に弁当を持っていく場合には注意が必要です。

今月号では弁当の食中毒予防についてお伝えします。美味しく安全なお弁当を作りましょう！

大きなポイントは3つ！

細菌を つかない！ ふやさない！ やっつける！

①手洗いはこまめに

動作が変わるタイミングでその都度石鹸を用いてしっかり手洗いしましょう！

- 調理前
- 肉や魚介類、卵を触った時、等



②清潔な調理器具・お弁当箱を用意

- 包丁、まな板は食材が変わるごとに洗う。(食材によって調理器具を使い分ける。)
- お弁当箱はパッキンまで外し、隅々まで洗う。
- しっかり乾かすか清潔な布巾で水気を拭く。



③しっかり加熱調理

- 中心部まで十分に加熱！卵は固ゆでにしましょう！
- 火を通さずに食べられるハムやかまぼこも出来るだけ加熱する。
- 冷凍食品を使うときは商品記載の指示を守って使う。(自然解凍可と書いていないのに冷凍のまま詰めない、等)
- 前日の残りものは詰める前に再加熱をする。

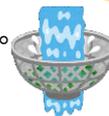


④盛り付けは衛生的に

- 素手は使わず、菜箸などを使って詰める。
- おかずの汁気はよく切ってから詰める。
- 十分によく冷ましてから詰める。
- 生野菜や果物はよく洗って、水気を切って詰める。



温かいうちに盛り付けると蒸気がこもって水分により痛みやすくなります。



⑤暑いところで保存しない

- 冷蔵庫やクーラーの効いた部屋、日陰になるところ等なるべく涼しいところで保管する。
- 長時間持ち歩くときは保冷剤・保冷バックを利用し、早めに食べる。



日頃からの注意で食中毒を予防しましょう！

