

# 食中毒に気をつけよう!

## ～お弁当編～

お弁当は、調理後、時間が経ってから食べるため、食中毒には特に注意が必要です。

また、高温多湿となるこの時期は食中毒の危険性がさらに高くなります。

お弁当を作る際は、**食中毒予防の3原則**、**予防のポイント**を心がけ、食中毒を防ぎましょう。



## 食中毒予防の3原則

### ★つけない

手指や器具類の洗浄・消毒、調理器具を使い分け、食中毒の原因となる細菌・ウイルスの付着を防ぎましょう。

### ★増やさない

お弁当は風通しのよい涼しい場所に保管し、高温多湿にならないように注意して、なるべく早めに食べましょう。

### ★やっつける

具材の中心までしっかり加熱しましょう。  
(目安は中心部85℃以上で1分間以上)



## 予防のポイント

### 具材選び

塩漬けや味噌漬け、醤油で濃いめに味付けたもの等を使う。

—その他のおすすめ食材—

**梅干、大葉、しょうが、酢など**

### 詰め方

十分放冷させてから詰める。

野菜・果物はしっかり水を切る。



### 弁当箱

使った後は、漂白剤や熱湯で消毒し、洗った後はしっかり乾燥させる。



### 持ち歩くとき

保冷材を使用する等、外気温の影響を抑える。

