

食中毒から身を守ろう！防ごう！

食中毒予防の3原則

つけない

ふやさない

やっつける

6 手を洗おう



菌をやっつける (加熱)

- ・加熱するとほとんどの菌が死滅します。
- ・調理は75℃以上1分以上で中心まで火を通しましょう。
- ・ふきんやまな板も洗剤で洗った後、熱湯で殺菌しましょう。

- ・料理は中心まで加熱しましょう。
- ・調理器具は清潔に！
- ・キッチンはいつも清潔に☆

菌をつけない (洗う・分ける)

- ・調理をする前、生肉や魚、たまごを扱う前後は必ず手を洗いましょう。
- ・まな板を肉、魚、生食用で分けましょう。
- ・使った後はきれいに洗い乾燥させましょう。



菌を増やさない (冷凍・冷蔵)

- ・適切な温度での保管
- ・食品は10℃以下で増殖がゆっくりになり、-15℃以下で増殖が停止します。購入後の食品は適温で保管しましょう。
- ・調理後は速やかに食べましょう。



- ・正しく手洗いする。
- ・ドリップ(精肉や鮮魚から流れ出る汁)の漏れを防止する。
- ・お弁当箱やタッパーはパッキンも外して洗浄する。
- ・魚や野菜はしっかり洗う。



- ・買い物時、生ものは最後に購入する。
- ・材料を正しく保存する。
- ・電子レンジや流水で解凍をする。
- ・料理は小分けをして保存する。
- ・弁当箱に詰めるのは料理が冷めてから行う。
- ・テイクアウト料理の常温放置は要注意！

正しい手の洗い方を
知っていますか？



正しい手の洗い方



せっけんをよく泡だてて
手のひらをこすり洗います



手の甲をこすり洗います



指の間は手を組むように
して洗います



親指はねじるようにして
洗います

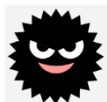


つめの間や指先は手のひら
で念入りにこすります



しあげに手首を洗いましょう

- ・爪は短く切っておく。
- ・時計や指輪は外す。
- ・洗った手は清潔なタオルやペーパータオルでふく
- ・洗った手にアルコール殺菌すると効果的！





食中毒菌の多くは25℃から37℃で最も活発に繁殖します。

食中毒菌は気温が高く多湿の環境を好みます。夏場はもちろん冬の暖房のある室温も要注意！！



お弁当箱はよく洗って熱湯消毒する。

ご飯やおかずは、よく冷ましてから詰める。

素手でおかずを詰めない。

果物やプチトマトなどは、へたを除きよく洗い水分をしっかりと拭きとる。



お弁当レシピ

とりのママレード照り焼き(主菜)

作り方



材料(1人分)

鶏むね肉70g
酒、みりん.....各小さじ1
しょうゆ小さじ1/2
A { マーマレード...小さじ1
ごま油小さじ1

- 1.ナイロン袋に、ひと口大に切ったとり肉とAを入れ、ナイロン袋の上からもみ込む。
- 2.フライパンに、ごま油を入れ、①のとり肉を入れて焼く。始めはふたをしてゆっくり焼き、肉に火を通す。
- 3.とり肉が両面焼け、火が通ったら完成。
焦げやすいので弱火でじっくり焼くと良い。



肉は中までしっかり加熱する。

1人分

エネルギー140kcal たんぱく質16.6g 脂質6.3g 食塩相当量0.5g

キャベツのゆかりあえ(副菜)

材料(1人分)

キャベツ60g
しそのふりかけ ...小さじ1/2
かつお節小袋1/2

- 1.キャベツは、せん切りにする。
- 2.電子レンジ(600w)約1分加熱する。粗熱をとり、軽く絞る。
- 3.ボウルにキャベツとしそのふりかけを入れてしんなりするまであえる。
最後にかつお節をふる。



野菜の水分を軽く拭き取るか乾物を敷いて汁気を吸わす。

1人分

エネルギー26kcal たんぱく質2.5g 脂質0.2g 食塩相当量0.6g

カラフルひじきのおひたし(副菜)

材料(1人分)

ひじき(乾燥)大さじ1
ベジタブルミックス(冷凍) ..大さじ3
小松菜1株
しょうゆ、みりん各小さじ1

- 1.ひじきはさっと洗い、耐熱ボウルにひたひたの水を入れてラップをし、電子レンジで(600w)約1分半かけ柔らかくなったらザルに上げて水をきる。
- 2.ベジタブルミックス、小松菜(1cm幅に切ったもの)、ひじきと調味料を耐熱容器に入れ、電子レンジで(600w)1分半かける。



よく冷めてからお弁当箱に詰める。

1人分

エネルギー48kcal たんぱく質2.1g 脂質6.8g 食塩相当量1.1g

傷みやすい食材とおかず

～持ち運び時には保冷剤や保冷バックを活用する～

☆混ぜご飯

たくさんの具材が入った混ぜご飯は傷みやすい。
味付けご飯にしたい時は、ふりかけなどの乾物を食べる直前にかけましょう。



☆煮物

汁が多い煮物は、お弁当のおかずには適しません。特に芋類はでんぷんが多く傷みやすい。
お弁当に入れる時は、汁気のない煮物を詰めましょう。
また、かつお節やごまなどで和えて汁気を吸わせましょう。

☆半熟たまご

たまごをおかずを使用する時は中までしっかり火を通しましょう。

