

メール件名：

・「ぎふ食卓の安全・安心メールマガジン（R6.3.7）」

ぎふ食卓の安全・安心メールマガジン

第204号 令和6年3月7日

お弁当づくりの際の注意点をお知らせします！

もうすぐお花見シーズンの到来ですね。手作りのお弁当を外で食べるのは格別ですが、一方でお弁当は、つくってから食べるまでに時間が空いてしまうので、つくり方や食べるまでの保管方法には注意が必要です。お弁当による食中毒を予防するために、以下のポイントに注意しましょう。

○手をきれいに洗いましょう！

調理前や、調理中に生肉・魚・卵を触ったときなどは必ず手をきれいに洗いましょう。手や指に傷がある場合は、調理用の手袋などで手を覆いましょう。

○お弁当の容器は清潔なものを使いましょう！

容器は事前にしっかり洗って、十分に乾かしておきましょう。洗う際は、ふたのパッキンなどすみずみまで洗いましょう。調理器具も洗剤できれいに洗い、乾燥させたものを使用しましょう。

○おかずはしっかり加熱しましょう！

お肉は中心部の色が変わるまで、卵料理は半熟ではなく完全に固まるまで、しっかり加熱しましょう。

○水分に注意しましょう！

水分が多いと細菌が増えやすくなってしまいます。揚げ物や焼き物など、水分が少ないおかずにするか、水分が多いものは水気を十分に切ってから入れるようにしましょう。

○冷やしてから詰めましょう

ごはんやおかずが温かいうちに盛り付けてしまうと、蒸気がこもって水分となり、傷みの原因になってしまいます。十分に冷ましてからふたをするようにしましょう。

○冷凍のそうざいを使用する場合

弁当用そうざいの冷凍食品を使用する場合、商品の表示（パッケージ裏面等の調理方法又は一括表示欄まで）をよく確認しましょう。冷凍状態で販売されている食肉調理品を使用する場合、製品パッケージの「調理方法」、「使用方法」、「加熱調理の必要性」等をよく確認しましょう。加熱にあたっては、最終的には必ず中を割って、中心部の肉の色を確認するようにしましょう。

○保管の際は温度に気をつけましょう！

長時間、温かい所に置いておくと、細菌が増殖してしまいます。食べるまで冷蔵庫で保管するか、保冷剤と保冷バックを活用しましょう。

詳しくは、下記リンクをご参照ください。

◆お弁当づくりによる食中毒を予防するために（農林水産省）

<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/lunchbox.html>

◆お弁当をつくるときに、どのようなことに気を付ければよいですか？【食品安全FAQ】（東京都保健医療局）

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/anzen/anzen/food_faq/chudoku/chudoku11.html

- ◆弁当用そうざいの冷凍商品を冷凍のまま弁当に入れても大丈夫ですか？【食品安全 FAQ】(東京都保健医療局)

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/anzen/anzen/food_faq/chudoku/chudoku22.html

- ◆冷凍メンチカツなどの食肉加工品を加熱調理するときの注意点はありますか？【食品安全 FAQ】(東京都保健医療局)

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/anzen/anzen/food_faq/chudoku/chudoku31.html

○添付ファイル（PDF）を開くには AcrobatReader が必要です

お持ちでない場合は、以下よりダウンロードしてください。

<http://www.adobe.com/jp/products/acrobat/readstep2.html>

○メールマガジンのバックナンバーはこちら

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/1364.html>

○配信中止・配信先変更

<mailto:c11222@pref.gifu.lg.jp> までお知らせください。

[ぎふ食卓の安全・安心メールマガジン]

編集・発行：岐阜県健康福祉部生活衛生課

〒500-8570 岐阜県岐阜市藪田南 2-1-1

電話：058-272-8284 FAX：058-278-2627

E-mail：c11222@pref.gifu.lg.jp
