

# お弁当づくりでの 食中毒予防のポイント



お弁当は調理してから食べるまでに時間がかかるため、食中毒のリスクが高くなります。

**食中毒予防の3原則は、食中毒菌を『つけない』『ふやさない』『やっつける』です。**

安全なお弁当づくりの基本となるので、安心してお弁当が食べられるようにポイントを守りましょう！

## 準備のポイント

つけない

- 調理の時は時計や指輪などのアクセサリーははずしましょう。
- お弁当を作る前に、必ず**しっかりと手洗い**をしましょう。
- 手指に傷がある場合は、**調理用の手袋**などを使いましょう。
- お弁当箱はパッキンを外して、隅々まで洗い、よく乾かしたものを使いましょう。



## 調理のポイント

つけない  
やっつける

- ミニトマトやいちごのヘタは取りましょう。
- おにぎりは素手でなく**ラップ**や**使い捨て手袋**で握りましょう。
- 肉や魚、卵などは、**中心部まで十分に加熱**しましょう。(中心部を75℃ 1分以上)
- 火を通さなくても食べられるハムやかまぼこなども**加熱調理**をしましょう。
- 作り置きのおかずも**しっかりと再加熱**しましょう。

## 詰めるときのポイント

つけない  
ふやさない

- 清潔な菜箸や**使い捨て手袋**を使用しましょう。
- 水分が多いと細菌が増えやすくなるので、**おかずの汁気はよく切り**ましょう。
- 仕切りや盛りつけカップを活用しましょう。
- **ごはんやおかずはしっかりと冷ましてから**、お弁当箱に詰めましょう。



## 保存のポイント

ふやさない

- お弁当は涼しいところに保管し、早めに食べましょう。
- 暑い時期や長時間持ち歩く場合は、**保冷剤**や**保冷バッグ**を使いましょう。



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> をもとに作成

大津市保健所 衛生課 食の安全推進係

TEL : 077-511-9203

X(旧Twitter):「大津市保健所衛生課」で検索!