

知って
得する!

たべもの安全情報

第48号

令和7年9月発行

東京都西多摩保健所 生活環境安全課
食品衛生第一担当 (0428-22-6141)
食品衛生第二担当 (042-596-3113)

秋の行楽シーズン到来！お弁当を作るときに気を付けたいこと

運動会や行楽シーズンが始まるこの時期はお弁当を作る機会が増えますが、秋の気配が感じられても、菌が増殖しやすい環境が続いています。お弁当は、作ってから食べるまでの時間が長くなることが多いため、菌が増えやすく、食中毒の原因となることがあります。油断せずに食中毒対策を心掛けましょう！

〇×クイズに挑戦！何問正解できるかな？ 参考：農林水産省HP「お弁当づくりによる食中毒を予防するために」をもとに作成

Q1. お弁当ができあがったので、おかずやご飯がアツアツのうちにすぐにふたをしめた。



Q2. おにぎりを、ラップを使ってにぎった。



Q3. ミニトマトは色がきれいなので、へたがついたままでお弁当に詰めた。



Q4. 朝は忙しいので、作り置きのおかずを冷蔵庫から出して、そのままお弁当のおかずにした。



Q5. 涼しい季節なら保冷剤はいらない。



Q6. ソースやケチャップなどの調味料は別に持っていき、食べる直前にかけるようにした。

答え合わせ

- Q1. **×** 熱いままふたをすると食中毒菌が増える条件（水分、栄養、温度）がそろってしまい、食中毒菌が増えてしまいます。お弁当のふたは、お弁当を完全に冷ましてから閉めるようにしましょう。（十分に冷ますことが出来なかった場合、保冷剤を活用しましょう。）
- Q2. **○** わたしたちの手には普段から細菌やウイルスがたくさんついています。おにぎりをにぎるときは、手洗いをしてから、ラップや使い捨て手袋を使うようにしましょう。
- Q3. **×** ミニトマトのへた周辺のように、細かいくぼみがある部分には、水で洗っても細菌が残ってしまうことがあります。洗う前にへたを取り、よく洗った後、水分をペーパータオルなどで拭き取ってから詰めましょう。
- Q4. **×** 冷蔵庫や冷凍庫に保存していても、持ち運びする間に、食中毒菌が増えてしまうことがあります。作り置きした食材をお弁当に詰めるときは、菌を出来るだけ減らすために再加熱し、よく冷ましてから詰めるようにしましょう。
- Q5. **×** お弁当は出来るだけ低い温度で持ち運ぶよう、保冷剤を入れた保冷バッグに入れましょう。
- Q6. **○** 調味料には水分が多く含まれています。水分が多いと細菌が増えやすくなるため、最初からおかずにかけていくのではなく、別の容器に入れて持ち運び、食べる直前にかけるようにしましょう。

➔ 「食中毒を予防するためのポイント」は裏面へ



食中毒を予防するためのポイント



菌をつけない

- ✓ **おにぎりはラップ等** を使ってにぎる 
- ✓ **清潔な調理器具、お弁当箱** を使用する
 - お弁当箱はパッキン等も外して洗い、十分に乾かしてから使用しましょう。
- ✓ **調理するときは** **しっかり手洗い**
 - 手や指に傷がある場合は調理用の使い捨て手袋を使用しましょう。 

菌を増やさない

- ✓ **水分が少なくなるような調理** をする
 - 少し濃い味付けで塩分、糖分を多くし、焼く、揚げるなどの調理がおすすめです。 
- ✓ **当日調理が基本**
 - 前日調理したものを使うときは直前に十分に再加熱をし、冷ましてから入れましょう。 
- ✓ **菌が増えやすい温度（10～65℃）** を避ける
 - 保冷剤、保冷バッグなどを利用しましょう 

菌をやっつける

- ✓ **おかずは中まで十分に加熱し、殺菌** する
 - 卵焼きやハンバーグ、唐揚げなどは中まで火が通りにくいのでしっかり加熱しましょう。
 - 火を通さなくても食べられる食材も、できるだけ加熱しましょう。

食中毒の原因微生物	細菌等が死滅する中心温度と時間
ノロウイルス	85～90℃、90秒以上
腸管出血性大腸菌 カンピロバクター サルモネラ属菌	75℃、60秒以上

出典：内閣府食品安全委員会

手を洗わずに盛り付けるとどうなる？



菌にみためた蛍光塗料を手塗ってお弁当を盛り付けて、ブラックライトを当てると、左図のようにおかずの部分が青く光っているのが分かります。

参考：東京都南多摩保健所HP「お弁当の食品衛生」をもとに作成

鶏ハム、サラダチキンなどの低温調理は、お弁当に不向きです！

肉の見た目では安全な加熱ができたかどうか判断するのは困難です。

- ✓ 見た目など経験や勘で調理法を変える自己流アレンジや、温度管理をしないで余熱を利用するレシピは危険です。
- ✓ しっかりと**中心部まで加熱**されたものを使用しましょう。
(清潔な調理用温度計を用いて確認するのがおすすめです。)



加熱不十分な状態



衛生基準を満たした状態 (63℃30分)

参考：食品安全委員会HP「肉を低温で安全においしく調理するコツをお教えします！」
(写真は引用、説明は本リーフレット用に加筆、編集)

食品の安全・安心に関する最新情報をホームページで発信中！

「食品衛生の窓」(東京都の食品安全情報サイト)

• 知って安心～トピックス～ : https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/anshin_topics.html

「東京都西多摩保健所」

• たべもの安全情報 :

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/hokenjyo/nisitama/shokuhin/anzen>