

東京都多摩立川保健所 食品衛生担当  
電話：042-524-5171 FAX：042-528-2777

バックナンバーは  
こちらから →



## お弁当の食中毒を防ごう！—お弁当づくりのポイント—

夏の始まりに向けて、天気のいい日に遠足やレジャーなどでお弁当を持って出かけることが増える季節になりました。

今回は、お弁当づくりにおける食中毒予防のポイントをお伝えします。



### 「食中毒予防の3原則」を守ってお弁当をつくろう！

#### ポイント①

細菌やウイルスを…  
**つけない！**

#### ポイント②

細菌やウイルスを…  
**ふやさない！**

#### ポイント③

細菌やウイルスを…  
**やっつける！**

食中毒予防の基本は細菌やウイルスを「**つけない**」、「**ふやさない**」、「**やっつける**」の3原則です。これはお弁当の食中毒を防ぐ上でも非常に有効なポイントです。

それでは、お弁当づくりでこの3原則をどのように実践していけばいいかを解説します。

## お弁当の食中毒予防の3原則 ① つけない！

### しっかり手洗い



手指には細菌やウイルスがついていることがあります。  
**調理前や生肉、魚介類、野菜、果物、卵を触った後、トイレに行った後、食べる前には必ず手を洗いましょう。**



手や指に傷があるときには、  
**よく手洗いをした後に、調理用手袋をつけましょう。**  
※手の傷には黄色ブドウ球菌がいることが多いため注意が必要です！

○東京都多摩立川保健所HP  
「新しい手洗い動画を作成しました」



### 食材の洗浄



野菜や果実、魚介類は**流水で十分に洗浄**しましょう。肉は洗うと食中毒菌が飛び散るので洗わないようにしましょう。  
ミニトマトは**ヘタをとり、よく洗い**ましょう。

### おにぎりやおかずの取扱い



おにぎりは、**ラップで包んで握る**と衛生的です。おかずの盛り付けは**直接手で触れず、清潔な器具**を使用しましょう。包丁やまな板は、**下処理用と加熱用**を使い分けましょう。

### 調理器具、お弁当箱の洗浄



調理器具、お弁当箱は**洗剤を使い洗浄**しましょう。お弁当箱は容器のすみやフタの溝、パッキンなども十分洗い、**水気を拭き取り**ましょう。

## お弁当の食中毒予防の3原則 ②

## ふやさない！

### 水分に注意！



水分を切ろう

揚げ物、炒め物など、水分が少なくなる調理法を選ぶと細菌が増えにくく安心です。野菜やおかずは盛り付け前に水分をよく切りましょう。仕切りや盛り付け用カップを活用しましょう。

### 詰める時は冷ましてから



ごはんやおかずは十分に冷ましてから詰めましょう。温かいうちに盛り付けると蒸気がこもり水滴となり、細菌がふえやすくなります。

### 食材やお弁当の保管



食材は使う直前に冷蔵庫から出し室温放置しないようにしましょう。お弁当は直射日光を避け、冷蔵庫や涼しい場所で保管し、持ち歩きに保冷剤や保冷バッグを活用し、早めに食べましょう。

## お弁当の食中毒予防の3原則 ③

## やっつける！

### しっかり加熱、殺菌！



おかずは中心部までしっかり加熱しましょう。  
(中心部の温度75℃1分以上)

清潔な調理用の中心温度計で温度確認をするのもおすすめです。



卵料理は半熟を避け、完全に固まるまでしっかり加熱しましょう。生野菜は細菌が増えやすいため、加熱しましょう。

### 水筒使用時の 注意点

内部が破損した水筒に酸性の飲み物を入れると、  
容器の金属が溶け出すことがあります。

食中毒の症状が起きることも！(吐き気、下痢、頭痛、めまいなど)

どんなことに気をつければいいの？



#### ① 容器のサビや傷の確認

食品が触れる容器の内部に、サビや傷が無いか確認しましょう。特に落としたりぶついたりした場合、見た目にも異常が無くても破損していることがあります。

#### ② 酸性の飲み物を長時間保管しない

スポーツ飲料、炭酸飲料、果汁飲料、乳酸菌飲料などは酸酸性度が高いため、サビや傷がある状態で長時間保存すると、金属成分が溶け出すことがあります。

#### ③ 容器は注意事項を守って正しく使用する

水筒を使用する際には、使用方法や注意事項(使用可能な飲料の確認)を守って使用してください。また、古い水筒は劣化して内部が破損していることがあります。

思わぬ事故を防ぐためにも、よく点検して、定期的に新しいものに交換しましょう。



お弁当も飲み物も、色や味などの異常を感じたら、食べたり飲むのを控えましょう。

ご紹介したお弁当の衛生管理のポイントをご活用いただき、  
安全に、美味しくお弁当時間を楽しんでください。

