

## お弁当づくりの食中毒予防

お弁当を持って外出するのが楽しい季節になりました。  
お弁当は作ってからすぐに食べるものではないため、取扱いに注意が必要です。食中毒予防のポイントをおさえて、安全なお弁当を作りましょう！



### 1.調理前

#### ■調理器具や弁当箱は清潔なものを使う

- 洗剤で良く洗い、しっかり乾燥させたものを使いましょう。弁当箱のフタについているパッキンは外し、すみずみまで洗いましょう。
- キッチン周辺も整理整頓をしておきましょう。



#### ■手洗いをしっかり行う

- せっけんを使って、丁寧に洗いましょう。

#### 【手を洗うタイミング】

調理前、生肉・魚介類・卵を触った後、トイレの後など



- 手指に傷がある場合は、使い捨て手袋等を活用しましょう。

### 2.調理中

#### ■おかずは中まで十分加熱

- 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。

生焼け注意!



#### ■ご飯やおかずは、冷めてから蓋を閉める

- 温かいまま蓋をすると冷めるまでに時間がかかり、細菌が増えやすくなります。また、蒸気がこもって水分となり、傷みの原因になりますので気を付けましょう。
- おかずはできるだけ水気を切って詰めましょう。

### 3.保管中

#### ■なるべく涼しいところで保管する

- 冷蔵庫や直射日光の当たらない、クーラーのきいた部屋などで保管しましょう。
- 持ち歩く時は、保冷剤や保冷バッグ等も活用しましょう。



#### ■出来るだけ早く食べる

- 作ってから食べるまでの時間を短くすることも食中毒の予防になります。なるべく早く食べるようにしましょう。
- においや味がおかしいと感じたら、食べるのは止めましょう。



### 黄色ブドウ球菌による食中毒事例

令和6年7月、デパートで販売されたうなぎ弁当や惣菜を食べた159名が下痢、嘔吐を発症しました。

#### 以下の原因が重なり、食中毒が発生したことが考えられました

- 調理者の手洗いが不十分だった
- 手袋の着用実態がなかった
- 菌が付着した状態で、長時間弁当が保管されていた

手指等を介して弁当に付着した黄色ブドウ球菌が毒素を産生



喫食した人が発症

※黄色ブドウ球菌の毒素は、通常の加熱ではなくなりません。菌をつけない、ふやさないことが重要です。





# 食物アレルギー表示の 対象品目が変わりました！

## 食物アレルギーの原因となる食品の表示について

食品表示法では、食物アレルギーの原因食品として「**特定原材料**」8品目と「**特定原材料に準ずるもの**」20品目を指定しています。

特定原材料は、特に患者数が多い、重篤度が高いなど表示の必要性が高いもので、あらかじめ容器包装に入れられた加工食品に使用されている場合は**表示が義務付け**られています。また、特定原材料に準ずるものについては**可能な限り表示することが推奨**されています。



## 対象品目の見直しについて

- 令和5年3月9日に食品表示基準の一部を改正する内閣府令が公表され、義務表示対象品目に「**くるみ**」が**追加**されました。  
※くるみのアレルギー表示の義務化については、2025年（令和7年）3月31日までが猶予期間となっています。
- 令和6年3月28日に食品表示基準が一部改正され、特定原材料に準ずるものとして、新たに「**マカダミアナッツ**」が**追加**され、「**まつたけ**」が**削除**されました。  
※食品関連事業者においては、可能な限り速やかに表示の見直しをすることとされています。

## 表示の**義務**がある8品目（特定原材料）

患者数が多い



えび かに 小麦 卵 乳 **くるみ**

追加

症状の重篤度が高い



そば 落花生（ピーナッツ）

## 表示が**推奨**されている20品目（特定原材料に準ずるもの）

アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・**マカダミアナッツ**・~~まつたけ~~・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

削除

追加