



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆食中毒を防ごう！◆◇

風薫る5月。外出が気持ち良い季節になりました。手づくりのお弁当を持ってレジャーや行楽に出かける方も多いのではないのでしょうか。

湿度や気温が高くなると細菌が増えやすくなるため、細菌性の食中毒に注意が必要です。厚生労働省の統計によると12月～3月は主にウイルス系の食中毒、4月～11月は細菌性の食中毒が多く発生している傾向があります。

そこで、食中毒を防ぐお弁当づくりのポイントをご紹介します。

◆お弁当づくりのポイント◆

①調理前のポイント

- ・食中毒予防の基本中の基本！手をすみずみまできちんと洗う。
- ・調理器具、お弁当箱をよく洗う。ふたのパッキン部分は分解してあらう。

②調理するときのポイント

- ・おにぎりは素手ではなくラップやおにぎりの型をつかう。
- ・炊き込みご飯や混ぜご飯、チャーハンは傷みやすいので梅雨から夏季の時期は極力さける。
- ・殺菌・抗菌作用のある梅干し、お酢、カレー粉、大葉、わさび、生姜を上手に利用する。
- ・煮物やあえ物は水分が出やすく傷みやすいため、汁気をよくきってから入れる。
- ・ハンバーグやから揚げ、冷凍食品などは中心までよく加熱する。電子レンジを使うときは、途中でかき混ぜたりして加熱ムラを防ぐ。

③食べるまでのポイント

- ・なるべく涼しいところに保管して、早めに食べる。
- ・長い時間持ち歩くときは保冷剤やクーラーボックスを使う。
- ・車の中や日の当たるところに放置しない。

④食べる時のポイント

- ・食べる前にも、手をすみずみまできちんと洗う。
- ・お弁当の味やにおいに異変を感じたら、食べるのをやめる。

お弁当箱はよく冷ましてからフタをしましょう。凍らせたひとくちゼリーを詰めると保冷剤代わりにもなり、一石二鳥です。ご家族や仲間とお弁当を持ち寄って、心身のリフレッシュにお出かけしてみませんか。