

# 緑の園ワンポイント栄養

No.316 令和5年6月

## 安全・安心な美味しい食事をするには

今年は例年より早く梅雨入りしました。台風の発生などもあり、天気の移り変わりが激しい季節、皆さんお変わりありませんか？

今回は、この時期にはもうお馴染みではありますが、食中毒の予防についてお話しします。食中毒予防の3原則である、菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」。今回は、お弁当作りを例に挙げ、ポイントを押さえていきたいと思えます。

お弁当に詰める食材は、出来上がったものには素手で触れないようにしましょう。箸を使う、どうしても手で触れる場合は手袋を着用するなど意識しましょう。

お弁当が出来上がってすぐ、ご飯やおかずが熱いうちにフタを閉めるのではなく、十分冷ましてからフタをするようにしましょう。熱いうちにフタをしてしまうと、菌が増えてしまいます。お弁当箱に詰めてから冷ますのではなく、ご飯やおかずをそれぞれ冷ましてから詰めの方が良いです。時間がなく、十分冷ますことができなかった時は、保冷剤や保冷バッグを活用しましょう。

作り置きのおかずを冷蔵庫から出して、そのままお弁当箱に詰めるのは控えましょう。一度加熱をし、再度十分冷ましてから詰めるようにします。

安全に美味しく食事ができるよう、この時期は特に、食中毒予防を心がけましょう。

(農林水産省 食中毒予防クイズ参照)