



お肉は洗う？洗わない？

高温多湿の暑い夏、細菌性の食中毒が心配な季節がやってきます。

そんな中、健康のため、節約のため：等々お弁当を手作りされている方も多いかと思いますが、今月の栄養新聞では、お手製のおいしいお弁当を安全に食べるために気をつけるべきポイントをお伝えしたいと思います。



キーワードは「つけない」「ふやさない」「やっつける」

つけない

- ☑ しっかりと手洗い、こまめに手洗い
- ☑ 手や指に傷がある場合は、調理用の手袋などで手を覆う
- ☑ 野菜や果実、魚介類は流水で良く洗う

☑ 肉は食中毒菌が飛び散るので洗うのはNG！

☑ 特に梅雨時期や夏場は、使い捨てカップを活用

やっつける

- ☑ 卵焼きやゆで卵などの卵料理は、半熟ではなく、完全に固まるまでしっかりと加熱！
- ☑ ハムやかまぼこなども、できるだけ加熱を



何問正解できるかな？

食の安全クイズ～お弁当編～

①おかずやご飯がアツアツのうちにすぐにふたをしめた。



お弁当に詰めたおかずやご飯が未だ熱いうちに、ふたをすぐに閉めてしまうと、ふたに水滴がつき、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。おかずをそれぞれ冷ましてから詰めた方が、早く冷めます。

十分に冷ますることができなかった場合や、暑い時期は、保冷剤を活用しましょう。

②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。



当日に調理するのが基本ですが、作り置きした食材をお弁当に詰めるときは、必ず十分に再加熱し、よく冷ましてから詰めるようにしましょう

③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。



調味料には水分が多いので、別容器に入れて持ち運び、食べる直前にかけると◎

ミニトマトは洗う前にへたを取り、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



☑ 生野菜や果物はよく洗い、水気を切ってから詰める
別の容器に入れるとより◎

参考：農林水産省ホームページ

3回の食事と水分補給で「熱中症」対策を！

汗などで失われていく水分を補給するためには、飲み物はもちろんのこと、食べ物にも水分が含まれるので、飲み物と同様に「3回の食事をきちんと摂ること」が熱中症対策にとって重要です！

1日6杯

のどの渴さを感じる前に！
とくに入浴前後や起床時

