

号外編

Let's 食育

食中毒に気をつけよう～食環境の整備～

気温や湿度が高くなると食中毒のリスクが高まります。

お弁当を安全においしく食べるために、食中毒予防の3原則「つけない」「ふやさない」「やっつける」を心がけて、食中毒を予防しましょう！



食育推進キャラクター
でこん丸

【つけない】作る前

◇手をきれいに洗いましょう

：調理の前はもちろん、調理中に生の肉・魚介類・卵を触った時等も必ず手をきれいに洗いましょう

△手や指に傷があるとき 手や指には食中毒菌の1つである“黄色ブドウ球菌”がついているので、そのまま調理すると食材を汚染する恐れがあります。

◇お弁当箱：十分に乾かした清潔なお弁当箱を使いましょう！

◇盛りつけるカップ：シリコン製のカップはお弁当箱と同様にきれいに洗いましょう。

△特に梅雨時期や夏場は、使い捨てカップを利用するのがおすすめです。



【やっつける】作る時

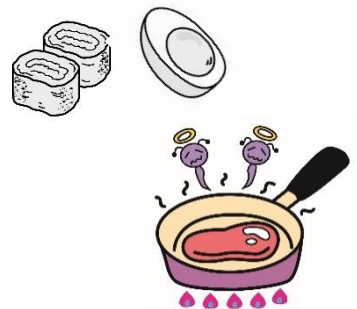
◇しっかり加熱しましょう！

：おかずはしっかり中心部まで加熱することが大切です。

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加熱しましょう。

火を通さなくても食べられるハムやかまぼこなども、出来るだけ火を通すようにしましょう。

食中毒の原因微生物	菌が死滅する中心温度と時間の目安	
ノロウイルス	【温度】85～90°	【時間】90秒以上加熱
腸管出血性大腸菌 カンピロバクター サルモネラ属菌	【温度】75°	【時間】60秒以上加熱
リステリア	【温度】65°	【時間】数分加熱



【ふやさない】作る・保存する時

◇水分に気をつけましょう

：水分が多いと細菌が増えやすくなります。

おかずの汁気や洗った野菜や果物の水気をきってからつまみましょう。

揚げ物や焼き物など、もともと水分が少ない物を利用するとより安全です。

◇冷やしてからつまみましょう

：ごはんやおかずが温かいうちに盛り付けてしまうと、蒸気がこもって水分となり、痛みの原因となるので、冷やしてから詰めましょう！

◇保存も大事です：温かいところに置いておくと、細菌が増えてしまいます。

冷蔵庫やなるべく涼しいところに保管して、早めに食べるようにしましょう。

長時間持ち歩くときは、保冷剤や保冷バッグを利用しましょう



参照：農林水産省（お弁当づくりによる食中毒を予防するために）

第四次かごしま食育推進計画の目標

食品の選択・調理方法について知識のある人の割合の増加 （現状）73.4%→（目標）90%以上

鹿児島市保健政策課 〒892-8677 鹿児島市山下町11-1
TEL 099-803-6861 FAX 099-803-7026
URL <http://www.city.kagoshima.lg.jp/syokuiku/index.html>



令和7年
7月発行