

~栄養だよ!~

Vol.63 (2025年9月号)



【今月のテーマ】

お弁当の食中毒予防

暑い日が続いていますがお身体に気をつけて過ごせていますでしょうか。

気温が高い日は身体だけでなく食材にも配慮が必要です!

今月のテーマは「お弁当の食中毒予防」についてです。



① 付けない

- ✓ 調理前は手を洗いましょう (化膿や傷がある場合は手袋を)
- ✓ 野菜や果物、魚介類は流水でよく洗いましょう
- ✓ 肉を触った後は手を石けんでしっかり洗いましょう
- ✓ 盛り付ける際は菜箸や手袋で○

② やっつける

- ✓ おかずは中心部までしっかり火を通しましょう
➡ 75℃、1分以上の加熱が推奨されています
中心温度計が自宅にある方は使用すると○
- ✓ 人気おかずの卵焼きも半熟は✗、完全に火を通しましょう
- ✓ 作り置きを使用する場合は十分に再加熱を



③ 増やさない

- ✓ 水分の多いおかずは細菌が増えやすいです
➡ おかずの汁気はよく切ってお弁当箱に詰めましょう
- ➡ 生野菜や果物はよく洗ってから入れましょう
- * 持ち歩く時間が長い場合、特に夏場は非加熱の食材を避けることが望ましいです!
元から水分の少ない揚げ物や炒めものが good○
- ✓ ご飯や食材を温かいまま詰めてしまうと食材が痛む原因に
➡ 冷ましてから詰めるようにしましょう
- ✓ 保存は冷蔵庫で! 持ち歩く際は保冷剤や保冷バッグを使用しましょう



抗菌効果のある食材を上手に取り入れると good○

抗菌パワーがある食材



栄養相談受付中!

管理栄養士がいない店舗でも
店舗スタッフが管理栄養士と
WEB でつなぎ直接栄養相談が
可能です!

お近くのスタッフまで
お声がけください!