



©山口県

【発行】やまぐち食の安心・安全推進協議会
(事務局) 山口県環境生活部生活衛生課
753-8501 山口市滝町1-1
TEL : 083-933-2974/FAX : 083-933-3079
E-mail : a15300@pref.yamaguchi.lg.jp

お弁当作りにおける食中毒予防について

寒さの厳しい冬が終わり、お花見やピクニックが楽しみな季節が近づいてきました。
お弁当を作る機会が多いこの時期ですが、**食中毒**には十分注意しましょう。

食中毒予防の大原則は、細菌を「**つけない**」、「**やっつける**」、「**ふやさない**」です。
お花見やピクニックを楽しい思い出にするため、次のことに注意してお弁当を作りましょう。

「**つけない**」～作る前～

私たちの身の周りには、食中毒の原因となる細菌がたくさん存在します。
これらの細菌を、食品につけないようにすることが大切です。

手洗い

- ◆ 調理の前はもちろん、調理中に生の肉・魚介類・卵をさわったとき、トイレに行った後は必ず手をきれいに洗いましょう



調理器具

- ◆ 洗剤できれいに洗い、きちんと乾燥させたものを使いましょう



お弁当箱

- ◆ 清潔なものを使いましょう
- ◆ 洗った後は、十分乾かしましょう



食材

- ◆ 野菜や果実、魚介類は流水で良く洗いましょう
- ◆ 肉は食中毒菌が飛び散るので洗ってはいけません



「**やっつける**」～作るとき～

一般的に、食中毒を起こす細菌は熱に弱いため、食品をしっかりと加熱することで、付着した細菌の多くを減らすことができます。

しっかり加熱

- ◆ おかずは、しっかり中心部まで加熱することが大事です
- ◆ 卵焼きなどの卵料理は、半熟ではなく完全に固まるまでしっかり加熱するようにしましょう
- ◆ 火を通さなくても食べられるハムやかまぼこなども、できるだけ加熱料理をするようにしましょう



「**ふやさない**」～詰めるとき・保存するとき～

食品に付いた細菌は時間の経過とともに増えるため、調理後の適切な保存等が大切です。

水分は大敵

- ◆ 水分が多いと、細菌がふえやすくなるため、おかずの汁気はよく切りましょう
- ◆ 食品からの水漏れを防いだり、他の食品に細菌が移るのを防ぐために、仕切りや盛り付けカップを活用しましょう
- ◆ 生野菜や果物はよく洗い、水気を切ってから詰めましょう
- ◆ ごはんやおかずが温かいうちに盛りつけてしまうと、蒸気がこもって水分となり、傷みの原因となってしまいます



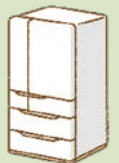
作り置きのおかず

- ◆ 当日調理が基本ですが、前日に調理するときや昨晚の残り物を詰めるときは、お弁当に詰める直前に必ず十分に再加熱しましょう



保存方法

- ◆ 温かいところに置いておくと、細菌が増えるので、冷蔵庫やなるべく涼しいところに保管しましょう
- ◆ 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
- ◆ ふたの部分に保冷剤を入れるスペースがついたお弁当箱も、とても便利で効果が期待できます



令和6年度 山口県食の安心モニターを募集します！



山口県では、日常の購買活動等を通じて**食品表示**や**衛生管理**などをモニタリングしていただく「山口県食の安心モニター」を募集します

応募期間

3月8日(金)

～

4月5日(金)

こんな方におすすめ！



食品の表示を勉強したい！



食の安心・安全に興味がある！



特別な資格や経験は**必要ありません！**



研修会等で、必要な知識を得ることができます

令和5年度研修会の様子

第1回研修会

モニターの業務概要やモニタリング方法について説明を受けた後、クイズ形式で食品表示の間違い探しを行うなどして、活動に必要な知識や心構えを身に付けました



第2回研修会

食品の検査機関や生産ラインを見学させていただいた後、輸入食品の安全性や自社で取り組まれているHACCP等について講義を受けました



経験者の声

- モニターを始める以前に比べて、パッケージ等の**表示を良く見るようになった**
- 食品の安心・安全に**関心を持つようになった**
- 自分のペース**で学び、活動し、知識を得たり広めたりできる

応募について

【応募資格】県内にお住まいの**満18歳以上**の方

【任 期】委嘱日から令和7年3月31日まで

【募集人員】40人

【応募方法】所定の応募申込書に必要事項を記入の上、**お住まいの市又は町の消費者行政担当課**にお申し込みください

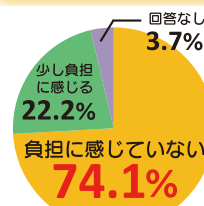


また、**やまぐち電子申請サービス**による応募も可能です

※応募申込書は、**市町の消費者行政担当課、山口県生活衛生課、県民局、健康福祉センター**に用意してあるほか、**インターネット**でも入手できます

モニタリングは日常の買物等に合わせて行うので、**自分のペースで無理なく**活動できます
※お仕事をされている方や、子育て中の方にもご活躍いただいています

Q.モニター活動について、どれくらい負担に感じますか？



アンケートの結果、**約74%***の方が「モニター活動を**負担に感じていない**」と回答しました

※令和5年度第2回研修会に参加したモニター（27名）へのアンケート調査において、「あまり負担に感じていない」又は「全く負担に感じていない」と回答した方の割合

詳しくは山口県ホームページをご覧くださいか、お問い合わせください

山口県生活衛生課

083-933-2974



「やまぐち食の安心・安全情報誌」がwebで読めます！（バックナンバーもこちらから）



食の安心・安全に関する情報をXで発信中です！

