

夏のお弁当対策！



夏は気温や湿度が高く、食品が傷みやすい時期です。調理してから食べるまでに時間が経つお弁当は、菌の繁殖による食中毒を起こさないよう十分な配慮が必要です。

今回は、暑い季節に役立つ、お弁当の衛生対策について紹介します。

お弁当が原因で発生する食中毒について

食中毒の多くは、黄色ブドウ球菌、腸炎ビブリオ菌、サルモネラ菌などの細菌が原因です。これらの細菌は『・20～37度の温度環境 ・水分や湿気が多い ・殺菌、抗菌が不十分』といった状態で繁殖しやすくなります。細菌は食べ物ばかりでなく、包丁やまな板、手指に付着している場合もあります。食中毒予防の3原則・・菌を「つけない、増やさない、やっつける」を心がけて調理をしましょう。

お弁当づくりの注意点

＜作る前＞

◆手をしっかり洗う

調理の前はもちろん、生の肉や魚介類、卵を触ったとき、調理中にトイレに行った後は、必ずきれいに洗いましょう。また、傷があるところには菌が多くついています。手や指に傷がある場合は、調理用の手袋を使用しましょう。



◆お弁当箱や調理器具は洗剤で洗い、十分乾燥させたものを使用する

お弁当箱や調理器具は、洗剤できれいに洗いましょう。お弁当箱を洗うときは、可能な限りパーツをばらして洗いましょう。洗った後、十分に乾燥させるか、清潔なふきんで水分をしっかりとふき取ったものを使用しましょう。



＜作るとき＞

◆完全に火を通し、生ものは入れない

細菌の多くは熱に弱いので、食材の中心までしっかり火を通しましょう。ハムやちくわなど、加熱しなくても食べられる食品であっても、夏場は一度加熱して冷ましたほうが安全です。



◆味付けは少し濃いめを心がける

塩や砂糖は食材の水分を吸うため、食中毒菌が繁殖に使える水分を奪い、おかずを傷みにくくします。夏場のお弁当に詰めるおかずは、いつもより濃いめの味付けにしましょう。



＜詰めるとき・保存するとき＞

◆汁気はしっかり切る

水分が多いと細菌が増えやすくなるので、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いだりするために、仕切りや盛り付け用カップを活用しましょう。

◆完全に冷ましてから詰める

十分に冷めていないご飯やおかずを詰めると、お弁当箱の中に水滴がつきます。この水滴が湿気となり、細菌が繁殖しやすい環境になるので、お弁当が傷む原因になります。

◆菜箸や手袋を活用する

手はいろいろなところをさわるので、雑菌がつきやすい部位です。おかずを詰める際は、素手で食材に触れるのは避けて、清潔な菜箸を使いましょう。おにぎりは、ラップを使うのがおすすめです。



◆保冷剤・保冷バック、市販の抗菌シートの活用

食中毒菌は、10度以下になると増殖が抑えられます。菌を繁殖させないために抗菌シートや保冷剤、保冷バックを上手に活用しましょう。

冷気は上から下に流れます。保冷剤は、お弁当箱の上にのせましょう。保冷剤が用意できない場合は、ペットボトルのお茶を凍らせるなどで代用してもよいですね。



傷みやすいNG食材とおかず

■混ぜご飯・・・たくさんの具材が入った混ぜご飯は傷みやすいので、夏のお弁当にはおすすめできません。味に変化が欲しいときは、ふりかけやのりなどを用意しましょう。

■生野菜・果物・・・彩りとしてはほしいところですが、加熱しない生野菜や果物は、時間が経つと中の水分が出て、食中毒菌が繁殖しやすい環境を作ってしまいます。ミニトマトは、夏場のお弁当に入れても安心です。ヘタを取り除いて、しっかり洗い、水分を十分ふき取ってから詰めましょう。

■煮物・・・煮物は汁気が多いので、夏場のお弁当には適しません。特にじゃがいもやさといもなどのいも類は、でんぷん質が多く傷みやすいので要注意です。和風のおかずは、汁気が少ない「きんぴら」がおすすめです。ピリッと唐辛子をきかせれば、食欲増進効果も見込めます。



夏にもピッタリ！傷みにくいおかず

■揚げ物・・・高温で中までしっかりと火を通す揚げ物は、傷みにくいおかずのひとつです。お弁当の定番、から揚げのほか、えびフライや天ぷらなども適しています。ただし、ポテトコロッケは、具材のじゃがいもが傷みやすいので避けましょう。

■抗菌作用が強い調味料や食材の活用・・・酢、わさび、しょうが、梅干しなど、抗菌作用が強い調味料を上手に取り入れましょう。甘酢で味付けしたピクルスやマリネなら安心です。汁気をしっかり切って詰めましょう。

