



いよいよ、これからが梅雨本番。大分県は、先週、食中毒注意報第1号・2号を相ついで発令しました。年間を通して発生する食中毒ですが、梅雨から秋までの暑くてジメジメした時季にかけては、細菌による食中毒が多く発生します。(裏面参照)

そこで、食中毒予防〜とくにお弁当での予防法について特集しました。

## 梅雨〜夏の食中毒予防 お弁当編



### お弁当作りで気をつけることは？

食中毒を予防するための基本は

- ・火をしっかりと通すこと
  - ・生野菜は避けること
  - ・水分の多いおかずは避けること
- です。

肉や野菜にしっかりと火を通すのはもちろんのこと、お弁当の定番・卵焼きを作る際にも半熟卵だと傷みやすいのでしっかりと焼きましょう。

野菜は、ピクルスや酢の物にし、生を避けましょう。ゆで野菜も、ほうれん草のように水分が多いものは避けて、ブロッコリーやカボチャの煮物(なるべく汁気をとる)がおすすめです。

普段、薄味の場合は、味付けをやや濃くすることで、傷みにくくなります。

ごはん(白米)は、梅干しを混ぜ込むと効果があります。ただし、塩だけで漬けた梅干しでないと効果は半減。梅干しのかわりに、米2合に対して、酢を大さじ1杯入れて炊くことでも効果があります。炊きあがった後は酢の匂いが気にならないので、おいしく食べることができます。

また、おかずが冷めてからお弁当に入れることも大切です。作りたての温かいお弁当にすぐにフタをしてしまうと、食材が傷みやすくなります。

食材は、冷めかけの温度の時に雑菌やカビが発生しやすくなるので、粗熱(あらねつ)がとれるまでは、フタをせずに、空気にふれさせておきましょう。

ふりかけをかけておくと、ご飯が傷みやすくなるのでNG。食べる直前にかけられるように、小袋タイプのものを使いましょう。

### お弁当の保管法は？

注意することが多くてお弁当作りが面倒くさく感じてしまいますが、保管する場所さえよければそのままで神経質になることはありません。

逆に、どんなにお弁当を作るときに気をつけても保存環境が最悪だとすぐに傷んでしまいます。

お弁当は、直射日光が当たるところや高温になるところを避けて保管しましょう。

雑菌の繁殖をおさえるお弁当用の抗菌シートが市販されていますので、おかずの上に敷いておくと安心です。ひと口ゼリーを凍らせて入れておくと、保冷してくれてデザートにもなるので一石二鳥です。

### お弁当の保冷剤 効果的な入れ方は？

お弁当に保冷剤をつける場合は、フタの上のせるのが効果的です。冷たい空気は上から下へと流れるためです。保冷ランチバッグに入れれば保冷効果は抜群です。

保冷剤をいつから入れるかは、保存環境にもよりますが、予想最高気温が25度を超えそうときは入れるようにしましょう。



### お弁当の注意 (細菌の繁殖を防ぐ)

- 少し濃いめの味付けに
- 涼しいところで保管して早めに食べる



できるだけ水分を少なく・中まで加熱



素手でさわらない



ぼらんなどでおかずを仕切る(水漏れ予防)



よく冷ましてからふたをする

# 食中毒の主な原因菌(細菌性)

## 腸管出血性大腸菌 (O157・O111 など)

主な原因食品：牛肉（生肉、レバー）

★熱に弱い。

潜伏期間：1～10日

主な症状：激しい腹痛、下痢、血便



腸管出血性大腸菌感染の重症合併症として、腎臓が機能障害を起こす溶血性尿毒症症候群があります。

## サルモネラ菌

主な原因食品：卵、鶏肉

潜伏期間：6～72時間

主な症状：発熱、激しい腹痛、下痢、嘔吐



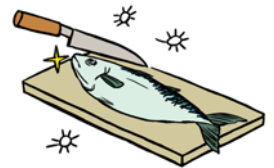
## 腸炎ビブリオ

主な原因食品：魚介類  
(海水中に菌が生息)。

★真水や酸には弱い。

潜伏期間：8～24時間

主な症状：腹痛、下痢、嘔吐、発熱



## カンピロバクター

主な原因食品：鶏肉（生肉、レバー）、卵、未殺菌の牛乳や水

★少数の菌で食中毒を起こす。

潜伏期間：1～7日

主な症状：発熱、腹痛、下痢、頭痛



## ウエルシュ菌

主な原因食品：食肉を使ったカレー、シチューなどの調理品。

★酸素が少ない状態で繁殖します。

潜伏期間：6～18時間

主な症状：腹痛、下痢  
(発熱、嘔吐はまれ)



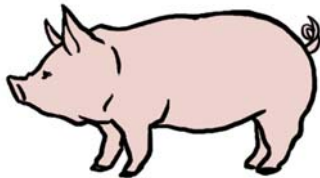
## エルシニア

主な原因食品：加熱不足の豚肉

潜伏期間：0.5～6日

主な症状：

激しい腹痛、下痢、発熱



## セレウス菌

主な原因食品：米飯やめん類の調理品（チャーハンなど）

潜伏期間：30分～16時間

主な症状：嘔吐、下痢、腹痛



## ボツリヌス菌

主な原因食品：レトルト類似食品、自家製ビン詰め、いずしなど

潜伏期間：8～36時間

主な症状：嘔吐、神経症状（視力障害、呼吸困難）



## 黄色ブドウ球菌

主な原因食品：弁当や菓子などの調理食品

潜伏期間：1～3時間

主な症状：嘔吐、腹痛、下痢

