

食中毒は3つのルールでやっつけよう!

【細菌の場合】

若葉のきれいな季節。遠足や家族でのハイキングなど外へお弁当を持って出かけることが増えますね。今回は、お弁当を安全に美味しく作って食べるために、食中毒の予防について学びましょう。



キッズ
ボックス

KIDS
BOX



食中毒はどんな病気? 何に注意すればいいの?

食べ物を食べて、吐いたりお腹を壊したりするのが食中毒。細菌が原因になっていることが多いよ。すぐよくなることも多いけれど、後遺症が残ったり、亡くなったりすることもあるんだよ。



菌に注意!

お弁当での「食中毒予防」3つのルール



つけない	増やさない	やっつける
<p>1 料理前や食べるときは手をよく洗う。野菜・果物などの食材はよく洗い、調理する。</p> 	<p>1 水分は大敵! おかずは汁を切る。</p> 	<p>1 加熱が大切! おかずはしっかり中心部まで。</p>  <p>75°Cで1分以上!!</p>
<p>2 おにぎりは手ではなくラップでにぎる。</p> 	<p>2 ご飯やおかずは冷やして詰めてフタをする。</p> 	<p>2 卵料理は、完全に固まるまで加熱する。</p> 
<p>3 きれいに洗ってかわかした弁当箱に詰める。</p> 	<p>3 お弁当は涼しいところで保管する。長時間の持ち歩きには保冷剤などの活用を。</p> 	<p>3 ハムやかまぼこなども加熱する。</p> 



ここも確認!

細菌は温度や水分などの条件がそろくと、急激に増えます。そのため、気温と湿度が上がる初夏から細菌による食中毒が増えてきます。しっかり対策をしましょう。



細菌が原因となる食中毒にはどんなものがあるかな?

調べてみよう

キッズボックス

検索

令和4年(2022年)4月 内閣府食品安全委員会

<http://www.fsc.go.jp/kids-box/>