

ちょっと防災

Q エレベーター内で緊急地震速報が！
どうすれば良いですか？

A 全ての階のボタンを押して！
エレベーターは震度5以上の揺れを
感知すると緊急停止します！全ての
階のボタンを押し、止まった階で降
りましょう。

もしも…

閉じ込められてしまったら？

SOS 外部と通話ができる非常用ボ
タンを押しましょう！つなが
らない場合は「119番」。間違
っても扉を無理やりこじ開け
ないように…。

エレベーター内は密閉空間。
一緒に閉じ込められた時は
助け合いましょう！



ずぼらさん向け！虫対策

今月は **カビ対策**をしよう！

昆虫の中にはカビを好むものがおり、
家の中にカビを生やしてしまうと
大量発生の原因となる可能性があります。



対策するのは…

▶▶ **ヒラタチャタテ**

体長1mmほどの小さな虫で、アレル
ギーの原因になることがある。カビ
が生える高温多湿の環境を好む。

対策

ヒラタチャタテ対策の鍵は
カビを生やさないこと！
除湿器の使用や、こまめな
部屋の換気もおすすめです。



プレゼントキャンペーン



- 天然除虫菊エキスを配合
- 飛んでくるコバエを素早く退治

8名様

ムシクリン コバエ用スプレー

鉢植え、プランター、生ゴミ、ゴミ箱などに発生す
るコバエ対策用のスプレーをプレゼント！たくさん
のご応募お待ちしております！

応募方法

以下のURL、または右のQRコードから
アクセスしてご応募ください！
<https://forms.office.com/r/hrSw4rQjpa>



応募締切

2023年5月7日(日)
*当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

応募用キーワード **こいのぼり**

今月の表紙 Cover Talk

杖立温泉の鯉のぼりを見に行きました。たくさん
の鯉のぼりが青空を元気に泳いでて圧巻でした。
それ以上に娘の笑顔が眩しかったです。

さくらいふちゃん で検索！

配布 & 設置場所募集中！
お気軽にご連絡ください！



桜 フォトコンテスト開催中

2023年5月10日(水)まで！

InstagramとTwitterより桜の写真を
ご応募ください。入賞者には豪華景品
もご用意しています！

詳細は
こちらから！



次号の特集は… **梅雨時のカビ対策！**

お楽しみに！

IKARI イカリ消毒株式会社

©2023 IKARI SHODOKU CO., Ltd. JAPAN

enjoyobou 5 2023

親子で楽しく予防しよう！

5 2023 MAY
enjoyobou

enjoyobou

TAKE FREE ¥0
毎月発行

Follow Us



特集 安心して食べたい！ お弁当の衛生管理

2023年5月号
発行・イカリ消毒株式会社 さくらいふ推進室
〒542-10076 大阪府大阪市中央区難波5-1-160

電話 06-6663-6127 41

家庭でできる
予防習慣

安心して食べたい！
お弁当の衛生管理

毎朝お子様やご家族のためにお弁当を作っている方も多いのではないでしょうか。暖かくなると、お弁当の衛生面が気になりますよね。今回は、家庭でできる、お弁当の食中毒対策を特集します！ぜひ参考にしてください。



お弁当の食中毒予防のポイント！

お弁当は調理してからすぐに食べるわけではないので、食べるまでの間に菌が繁殖してしまい、食中毒の原因となる場合があります。

安心して食べるためには、以下のポイントに気を付けましょう！

- ◆お弁当のおかずを菌を付けないこと
- ◆お弁当箱の中で、菌が増えないように対策をすること

お弁当作りの工程に合わせて、予防ポイントをまとめました。これから暖かくなりますので、特に気を付けてください！



フクロマツはヘタを取り、周辺の雑菌までしっかり洗いましょう！



豆知識！

抗菌作用のある食材

梅干しや酢、わさび、からしには、菌の繁殖を抑える効果が期待できます！絶対的なものではありませんが、食中毒予防のサポート食材として、レシピに加えましょう。



酢をお米に加えて炊くと菌の繁殖を抑えることができます！

分量はお米1合に大きじ1杯



菌をつけない対策

まず手洗い！

調理の前には必ず石けんを使って、手をきれいに洗いましょう！

調理中もこまめに手を洗いましょう！



お弁当箱はきれい？

容器を清潔にしておくことも食中毒予防の基本です。蓋のパッキンなども外し、きれいに洗いましょう。

しっかり加熱で菌をやっつける！

お弁当のおかずは中までしっかり火を通しましょう。ハンバーグや揚げ物は中心まで火が通りにくいので要注意です。卵も半熟はNG！十分に加熱しましょう。作り置きのおかずを冷蔵庫から取り出してそのまま入れるのもNGです！必ず一度中まで十分に温めてください。

卵焼きも中まで火を通して！

おにぎりはラップで握る！

手には黄色ブドウ球菌がいることもあり、食中毒の原因に！素手で握らず、必ずラップを使ってください！



生野菜はしっかり洗う！

野菜や果物には様々な菌が付着しています。流水でよく洗い、ペーパータオルなどで十分に水気を取りましょう！

加熱済みの食材は、直接手で触らない！

食材を加熱すると、菌を死滅させた状態になります。その後、直接手で触れてしまうと、手についている菌が付着してしまいます。お弁当箱に詰める際は、清潔な箸などを使い、素手で食品に触れないようにしましょう。

Don't Touch!!

準備

調理

詰める

持ち運ぶ

メニューの選び方

水分が多いと菌は増えやすくなります。お弁当のおかずは水分を極力抑えましょう。おひたしや煮ものなど、汁気が多いものはNGです。



おすすめの調理方法！

焼く
炒める
揚げる



茹でる・蒸す・煮るは水分が多くなるので、おすすめできません。

ご飯は当日炊いて！

冷凍ご飯ではなく、その日に炊いたご飯を詰めましょう。また、炊き込みご飯は避けたほうが良いです。



調理中の食材管理

- ①冷蔵食材は使う直前に冷蔵庫から出しましょう。
- ②キャラ弁など、作成に時間が掛かる場合は、他の食材をこまめに冷蔵庫に入れるようにしましょう。
- ③和え物など、加熱後に作業のあるメニューは、菌が付着し増える可能性が高くなります。こちらもなるべく低温を保つようにしましょう。

キャラ弁作り中も食材には直接触れないで！使い捨ての手袋や清潔なピンセットを使いましょう。



味付けによる工夫

お弁当のおかずは少し濃い味付けで、塩や砂糖を多めに加えるのがおすすめ！食品中の水分が減り、菌が繁殖しにくくなります。



「冷めてから詰める」を徹底！

熱いまま蓋をしてしまうと、水滴がたまり食べ物が傷みやすくなってしまいます。また、温かいと菌が増えやすい状態です。十分に冷ましてから、お弁当箱の中に詰めるようにしてください。ご飯もお皿の上に広げて完全に冷ましてから入れましょう。

逆に...保温機能があるお弁当箱は、中身を65℃以上に保つと菌が増えにくくなります。熱いうちに詰めましょう。



区切る or 容器を分ける



おかずは市販のカップなどで仕切ること、水分や菌が他のおかずに移るのを防げます。また、生野菜や果物は別の容器に入れて他のおかずとの接触を避けたほうが良いです。

レタスなどを仕切りとして使うと彩りが良くなりますが、衛生的にはNG！



梅雨時や暑い時期は特に注意してください！

涼しいところで保管して！

菌は暖かいところで繁殖します。調理後2時間で菌の繁殖が始まり、4～6時間後にはピークに達するので、食べる頃には危険性が高まってしまいます。そのため、なるべく涼しい場所で保管する必要があります。菌の繁殖を抑えるために、保冷バッグの中に保冷剤を入れて持ち運ぶと効果的です。

凍らせた保冷剤を複数使って、お弁当を上下から挟むと安心！



なるべく早く食べて！

作ってから食べるまでの時間が長くなればなるほど、食中毒の危険性は増します。なるべく早めに食べ切るように心掛けましょう！

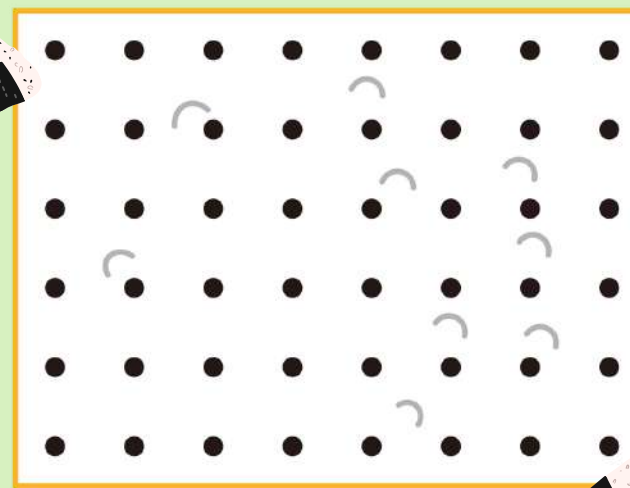
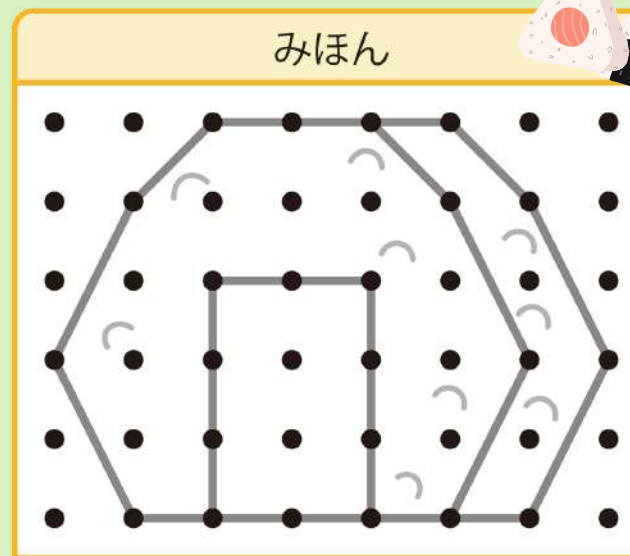
enjoyobou

さくらいふちゃんと遊んで学ぼう！

てんをつないで、みほんとおなじかたちをかこう！

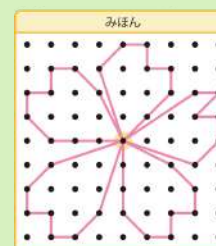


たべるまえに てを あらおう！



知育ポイント！

- ・見本を見ながら同じ形を書く練習です。運筆練習と一緒に空間認識、位置記憶力が鍛えられます！
- ・まっすぐな線を引く練習にも！
- ・震え文字の克服、文字書きの上達につながります。



他にもコンテンツを多数掲載！
右記のQRよりダウンロードできますのでぜひ印刷してお楽しみください！

DOWNLOAD



桜もあるよ！

参考文献

- ・ベターホーム協会(2015)、『いたみにくい&安心 作りおきとお弁当読本』、ベターホーム協会。
- ・東京都福祉保健局HP「お弁当をつくるときに、どのようなことに気を付ければよいですか?【食品安全FAQ】」
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/anzen/food_faq/chudoku/chudoku1.1.html(2023年3月8日アクセス。)
- ・南多摩保健所HP「お弁当の食品衛生」<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/minamitama/gyoumu/syokuhin/obentou.html>(2023年3月8日アクセス。)