



©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

お弁当づくりによる食中毒を予防しよう!

食中毒は1年を通して発生します。特に冬になるとノロウイルスによる、感染性胃腸炎や食中毒が流行します。お弁当を作る際も、しっかり食中毒予防を行いましょう。

食中毒予防の大原則「**つけない**」「**やっつける**」「**ふやさない**」

つけない

- 手洗いのタイミング
 - ・トイレの後
 - ・調理前
 - ・生肉、魚介類、卵を触った後
- 弁当箱
 - ・蓋のパッキンは外し隅々まで洗う
 - ・洗った後は十分に乾かす
 - ・洗った直後に詰める場合、水分をしっかりふき取る
- 調理器具
 - ・洗剤で洗い、乾燥させた物を使う
 - ・盛り付け用の清潔な菜箸や使い捨て手袋を用意する



やっつける

- しっかり加熱する
 - ・食品は中心部が75℃で1分以上 (カキ等の場合は、85℃~90℃で90秒以上) の加熱を行う
 - ・調理用温度計での確認もおすすめ
- 作り置きのおかず
 - ・弁当箱に詰める前に再加熱する



ふやさない

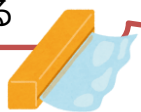
- 水分は大敵
 - 水分が多いと細菌が増えやすくなるため、おかずの汁気はよく切る
- 冷やしてから詰める
 - 温かい食品を詰めると、蒸気がこもって水分となり、傷みの原因となってしまう
- 弁当を持ち歩く際
 - ・長時間弁当を持ち歩く際は保冷剤や保冷バッグを利用する



お弁当を作る際の食中毒予防ポイント

ご飯

おにぎりは食品用ラップでにぎる



保存

冷蔵庫やなるべく涼しいところに保管して、早めに食べるようにする



野菜

- ・よく洗い、水気を切って詰める
- ・プチトマトのへたは取る



おかず

- ・卵料理は、完全に固まるまで加熱する
- ・ソースなどの調味料は食べる直前にかける



食に関するフォトコンテスト2025

～やまぐちの「食」教えちゃろ！～ 結果発表



令和7年7月1日～9月30日まで実施した『食に関するフォトコンテスト2025
～やまぐちの「食」教えちゃろ！～』について、104点の応募がありました
たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました！
厳正なる審査の結果、以下の12作品が入賞されましたので、ご紹介します

人物部門

最優秀賞



ママ！とうもろこし採れたよ！



フルーツもと～っても
美味しい果！❤❤



(無題)



真剣な眼差し

食品部門

最優秀賞



山口まんさいのお弁当



初めてのチキンチキンごぼう



じゃがいもの妖精

その他部門

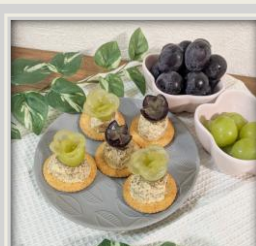
最優秀賞



私も案山子



ぶどう～慈善～



ぶどうの花畑



とれたてのキラキラりんご



稲刈り

「やまぐち食の安心・安全情報誌」

バックナンバーはこちら！



食の安心・安全に関する
情報を各種SNSで発信中です！



<X>



< Instagram >