

お弁当用の作り置き
おかずとか、昨日の
カレーって、翌日は
温めるよね？



もちろん。
おなか痛くなるのは
イヤだから



それが、温めれば
大丈夫ってわけじゃ
ないらしいのよ



え？ じゃあ、
何に気を付けたら
いいの？



予防の
ポイントも
チェック



キャラ弁や作り置き、カレーも注意 “温めたから大丈夫” って本当？

作り置きのおかずは、主婦の味方！
家族に安全に食べてほしいからこそ、知っておきたいのが、細菌が作る毒素、が原因で起こる食中毒です。

「黄色ブドウ球菌」の毒素は温め直しても消えません

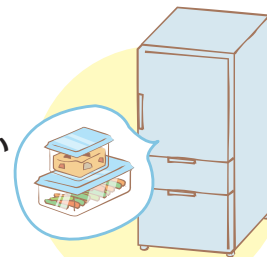
黄色ブドウ球菌は人の手指などにいる菌で、料理を作る過程などで食品に付き、料理を常温で保管している間に増殖して毒素を作ります。この毒素は加熱しても消えません。料理と一緒に毒素を摂取することで、食後1～3時間程度で、吐き気、おう吐の食中毒症状を起こします。



菌を付けない
増やさない
ことが大事です！

具体的な対策は？

- 調理前の手洗いや調理器具の洗浄殺菌はしっかり。
- 調理中に髪の毛や鼻に触らない。
- キャラ弁など手作業が多いものはリスクが高い。特に手荒れや手に傷があるときは、菌が付きやすいため、調理時はラップや使い捨ての手袋を使う。
- 調理後はすぐ冷まして冷蔵庫へ入れて菌を増やさないようにする。



カレーや煮物に増殖することがある「ウェルシュ菌」

前日作ったカレーやシチューなどの煮物には、加熱に強い「ウェルシュ菌」が生き残り、増殖していることがあります。この菌は人の腸内で毒素を作り、食中毒を発生させます。

具体的な対策は？

- 調理後は鍋ごと置きっぱなしにせず、すぐに食べない分は小分けして冷まし、冷蔵庫へ入れる。
- 再加熱はかきまぜながら十分に沸騰を。
- 加熱後は放置せず、すぐ食べる。



注意 1歳未満にハチミツを与えないで



ハチミツにはボツリヌス菌が混入している可能性があります。ボツリヌス菌は熱に強く、加熱では完全には死滅しません。腸内環境が整っていない1歳未満の乳児がハチミツを食べると、乳児ボツリヌス症にかかり、命にかかわることもあります。