

美味しく、かつ安全なお弁当作りについて

皆さまは普段お弁当を作りますか？

自分のために作ることも誰かのために作ることもあるかもしれません。

また、新学期からお弁当作りを始めた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

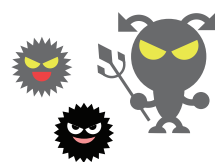
今回はお弁当を作る際のポイントを衛生面と栄養面からお話させていただきます。



衛生面

食中毒は年間を通じて発生していますが、細菌性の食中毒は5～8月に多く、特に6月が1番多くなる傾向があります。

細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（0157、0111など）やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。例えば、0157や0111などの場合は、7℃から8℃ぐらいから増殖し始め、35℃から40℃で最も増殖が活発になります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。



食中毒の大原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

では、お弁当を作る工程ごとにポイントをご紹介します。

POINT! 作る前 ～「つけない」～

▶手を綺麗に洗う。

調理の前はもちろん、調理中に生の肉・魚介類・卵を触った時、トイレに行った後は必ず手を洗う。洗い残しの多い部分（指先・手のひらのしわ・爪と皮膚の間・親指の付け根）に気を付け、菌を洗い落とすようなイメージで洗う。手や指に傷がある場合は、調理用の手袋などで手を覆う。

▶お弁当箱は清潔なものを使う。

洗う時は蓋のパッキンは外す。外した蓋の細かい部分は、泡スプレータイプの洗剤やブラシ等を利用して、すみずみまで洗う。

洗った後は十分乾かし、どうしても洗った直後に詰める必要があるときは清潔なふきんで水分をしっかりと拭き取る。

▶調理器具は洗剤で綺麗に洗い、きちんと乾燥させたものを使う。

盛りつけるための清潔な菜箸や使い捨て手袋を用意する。

▶野菜や果実、魚介類は流水で良く洗う。肉は食中毒菌が飛び散るので洗わない。

▶髪の毛や顔に触れた手で調理をしない。

▶シリコン製のカップは、お弁当と同様に綺麗に洗う。特に梅雨時期や夏場は、使い捨てカップを利用する。



POINT! 作るとき ～「やっつける」～

▶おかずはしっかり中心部まで加熱する。

肉は中心部まで火が通りにくいため特に注意。（家庭用の中心温度計を使用することもおすすめです。75℃で1分以上の加熱が目安となります。※ノロウイルスは85℃以上で90秒以上）

卵焼きやゆで卵などの卵料理は、半熟ではなく完全に固まるまでしっかり加熱する。火を通さなくても食べられるハムやかまぼこなども、できるだけ加熱料理をする。



POINT! つめるとき ～「増やさない」～

▶おかずの汁気はよく切る。

食品からの水漏れを防いだり、他の食品に細菌が移るのを防ぐために、仕切りや盛りつけカップを活用する。

▶揚げ物や焼き物など、水分がもともと少ないものを利用するとより安全です。

▶冷やしてから詰める。

ごはんやおかずが温かいうちに盛りつけてしまうと、蒸気がこもって水分となり傷みの原因となります。

▶作り置きのおかず

当日調理が基本ですが、前日に調理するときや昨晩の残り物を詰めるときは、お弁当箱に詰める直前に必ず十分に再加熱し、よく冷ましてから詰める。

▶保存方法

温かいところに置いておくと、細菌が増えるため冷蔵庫やなるべく涼しいところに保管し早めに食べる。長時間持ち歩くときは、保冷剤や保冷バッグを利用する。



POINT! 食べる前

食べる前には、手を綺麗に洗う。もしお弁当の味や臭いに異変があれば食べるのはやめる。

栄養面

「3・1・2弁当箱法」という言葉を聞いたことがありますか？これは「1食に何をどれだけ食べたら良いか」を示した物差しです。

食べる人の体のサイズに合ったお弁当箱に、主食・主菜・副菜料理を3：1：2の割合で詰めると、適量でバランスの良い食事をする事ができると言われています。

主食とはご飯・パン・麺等で、主菜は魚・肉・卵・大豆製品、副菜は野菜・海藻・きのこ・いも料理のことを指します。また、お弁当箱のサイズは1食の目安のエネルギー量(kcal)＝お弁当の容量(ml)で考えると適量と言われています。(1食600kcal摂りたい方は600mlのお弁当箱を選ぶと良いです。)

ただし、主食・主菜・副菜料理を隙間なくしっかり詰め、蓋をした時に料理がつぶれない高さになっていることが重要です。

上手く詰められているかのチェックを重量ですとすれば、弁当箱の容量(ml)の絶対値の70%程度に当たります。60%未満では、料理の間に箸を立てると、すき間ができます。80%以上では、蓋で料理がおさえられ、ごはんがつぶれてしまいます。

少し難しいかもしれませんが、スカスカでもなくぎゅうぎゅうでもない、という程度に考えて頂けたら良いと思います。

また、油を使った料理が重なったり、副菜がいもやマカロニのように糖質の多いおかずの場合、全体としてエネルギー量は多くなってしまいます。

調理法や味付けはなるべく重ならないことをおすすめします。

例えば…

■主菜が揚げ物の場合

→副菜をお浸しや煮物、ノンオイルドレッシングのサラダにする

■副菜がマヨネーズや油を使ったサラダ

→主菜は焼き物や煮物のような油の少ないものにする

いかがでしたでしょうか。

毎日おかずの品数を何種類も用意することはとても労力がありますが、この3・1・2の割合でつめてしまえば品数は少なくても問題はありません。

お弁当作りに負担を感じている方がいらっしゃいましたら、まずは3・1・2のバランスを合わせることを目標にし、彩りや品数は次のステップの目標で良いのかもしれませんが。

ぜひ、美味しく健康的なお弁当ライフにご活用ください。

「3・1・2弁当箱法」



©NPO法人 食生態学実践フォーラム

