

## ベターホームの読本シリーズ 「いたみにくい&安心 作りおきとお弁当読本」を発行

全国18カ所で料理教室を開催する一般財団法人ベターホーム協会（東京都渋谷区）は、6月1日に「いたみにくい&安心 作りおきおかずとお弁当読本」を発行いたしました。

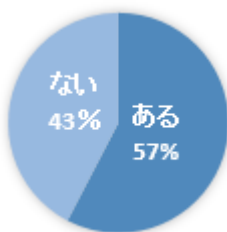
### ◆おかずの作りおきをする人の6割、お弁当を作る人の7割が、衛生に不安を感じている

#### 特に不安を感じるのは「夏場」と「梅雨時」

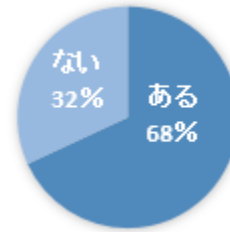
ベターホーム協会が20～60代の既婚女性515人を対象に行った調査では、68%が日常におかずの作りおきをしており、58%がお弁当を作っていると回答しました。

また、おかずの作りおきをする人のうち57%、お弁当を作る人の68%が、自分が作ったおかずやお弁当に対して衛生に不安を感じているということがわかりました。また、どんな時に不安になるかを尋ねたところ、最も多かったのが「夏場」、次に多かったのが「梅雨時」でした。（「[キッチンでの衛生管理に関する調査](#)」2015年）

「作りおきおかずの衛生に不安を感じることもあるか？」  
n=349



「自分で作ったお弁当の衛生に不安を感じることもあるか？」  
n=301



### ◆安心しておいしく食べるためには、正しい知識をもとにした衛生管理が大切

女子栄養大学の<sup>1</sup>上田成子教授によると、実際に、多くの菌は15～20度で増殖が活発になり、最も活動しやすいのが37度。また、夏場は人の抵抗力も弱くなるので、感染しやすくなります。

また、食中毒予防の3原則は「菌をつけない」「菌を増やさない」「殺菌する」と言われていますが、作りおきのおかずやお弁当は時間がたってから食べるもの。すぐに食べれば問題ないものでも、時間がたつと菌が増殖してしまい、リスクが高まります。これからの季節、作りおきのおかずやお弁当を安心しておいしく食べるためには、適切な衛生管理がますます大切です。

### ◆キッチンでの衛生管理方法と“いたみにくいおかず”58品のレシピを1冊にまとめました

「いたみにくい&安心 作りおきとお弁当読本」には、上田教授に食中毒についての基本知識と予防方法について取材し、家庭で無理なくできるキッチンでの衛生管理方法を掲載しています。

また、ベターホーム協会では、抗菌効果が期待できる食材・調味料について、実際に効果があるかを調査\*。効果がみられた「梅干し・酢・わさび・からし」を活用したり、「水分をおさえる」といった調理方法でいたみにくくする工夫をした、作りおきやお弁当に向く“安心・おいしい・かんたん”なオリジナルレシピ58品を掲載しています。

忙しい時に役に立つ作りおきおかずと、健康面や節約目的でも人気の手作りのお弁当。正しい知識が身につけば、必要以上に不安を感じることもなくなるでしょう。ベターホーム協会では、食中毒予防のための正しい知識の普及と家庭で手軽にできる工夫で、多くの方に安心して作りおきおかずやお弁当を活用していただきたいと考えております。

\* 株式会社食品微生物センターに依頼して行った調査（2015年）。読本P19に調査結果の一部を掲載。

【当読本の概要】

- タイトル 「いたみにくい&安心 作りおきとお弁当読本」
- 編集・発行 一般財団法人ベターホーム協会
- 発行日 2015年6月1日
- 仕様 B5判変型 64ページ オールカラー
- 価格 450円(税込み)
- 申込方法 450円分の切手を下記に送付してください。  
折り返し、郵送します。(送料無料で)
- [送付先] 〒150-8363  
渋谷区渋谷1-15-12  
(財)ベターホーム協会「作りおきとお弁当読本」係
- 内容 「水分をおさえる」「抗菌効果がある食材や調味料を活用する」など、いたみにくい工夫をした作りおきに向くおかず58品のレシピを掲載。食中毒予防の基本的な知識と、キッチンでの衛生管理のノウハウも身につきます。



【当読本の特徴】

(1) キッチンの衛生管理方法を会話形式で説明

食中毒を予防するための基本知識とキッチンの衛生管理方法を、面倒くさがりやのズボラちゃんときれい好きなお主婦白川さん、2人の会話形式で楽しく説明しています。

1. 知っておきたい食中毒の基本と対処法
2. 上手にしまおう食材の冷蔵庫保存
3. 菌をつけない・残さない調理中&あと片付けのコツ
4. 安心な食事作りは清潔なキッチンから
5. 作りおきおかずをいたみにくくするコツ



【取材協力】女子栄養大学教授 上田 成子 (うへだしげこ) 先生  
獣医学博士。衛生学、環境保険学、食品衛生微生物学を研究。著書に「食中毒—予防と対処のすべて」(共著：法研)、「食品衛生学」(共著：朝倉書店)、「食品の安全性」(共著：朝倉書店)など。

(2) いたみにくい工夫をした作り置きおかず 30 品、お弁当 28 品のレシピを掲載

いたみにくい工夫

①しっかりと加熱する

②水分をおさえる

- ・焼く、揚げる、炒める、いり煮など水分が残らない調理方法
- ・味つけを少し濃いめに（塩・砂糖の効果で食品中の水分が減る）

③抗菌食材（梅干し・酢・わさび・からし\*）を効果的に活用する

\*ベターホームが株式会社食品微生物センターに依頼して行った調査（2015年）で抗菌効果が確認できた食材・調味料。

掲載レシピ

- ・作り置きおかず／豚ロース肉のからし風味（加熱後にからしを混ぜる）、たこの梅風味マリネ（梅と酢で調味）、ひじきとしめじのわさび酢あえ（わさびと酢で調味）、にんじんのレモン風味（炒めて水分を飛ばす）他
- ・お弁当／肉だんごの甘酢あん（肉だねにも酢を混ぜる）、だし巻き風卵焼き（だしのかわりにけずりがつおを混ぜて水分カット）、ハム&キャベツサンド（ハムもキャベツも火を通してから挟む）他

※味つけが濃いめのおかずは、食べる時に野菜等と組み合わせるアレンジや、ほかのおかずの塩分を控えるアドバイスを掲載。

作り置きに向くおかずは  
保存可能な日数の  
目安を掲載

「梅」「酢」「からし」「わさび」  
「味しっかりめ」「水分少なく」など、  
いたみにくいポイントをマークで表示

**たこの梅風味マリネ**

□材料(4人分)  
ゆでたこ…200g  
セロリ…30g  
おろし玉ねぎ(皮・種なし)…4個  
A  
梅干し…1個(20g)  
砂糖…小さじ1  
しょうゆ…小さじ1/2  
酢…大さじ2  
サラダ油…大さじ1/2  
塩…少々

□作り方(□10分(計4時間30分)/1人分81kcal)  
①梅干しは種を除き、果肉を包丁でたく、保存容器にAを合わせ、よく混ぜる。  
②セロリは芯をとり、3〜4cm長さの薄切りに、おろし玉ねぎは輪切りにし、Aにつける。  
③たこは斜め薄切りにし、熱湯で約1分ゆでる。ざるにあげて水気をきり、②につける。さめたら冷蔵庫に移し、10〜20分おく。

**ポイント**  
たこはよく切った約10分、セロリや玉ねぎを混ぜる。

【一般財団法人ベターホーム協会】

1963年創立。以来50年以上にわたり、料理教室や出版を通して、食分野での消費者教育を行っています。「ベターホームのお料理教室」は札幌から福岡まで全国18カ所。料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食と暮らしについて教えています。また、発行する料理書の掲載料理は、料理教室の講師が開発・制作しています。

【本件に関するお問合せは】 一般財団法人ベターホーム協会 企画広報課 松田・下(シモ)・武藤まで  
〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12 Tel: 03-3407-0471 (代表) / 03-3407-8712 (直通)  
Mail: [松田]keiko\_matsuda@betterhome.jp [下]nagisa\_shimo@betterhome.jp  
[武藤]chie\_muto@betterhome.jp URL: www.betterhome.jp