



ニッセンケンの試験メニューを
世の中のいろいろな話題と自由きままにミックス!



COLUMN

試験担当者のひとり言

お役立ちな独白 22 お弁当の豆知識 — 暑い季節のお弁当づくりと食中毒予防のポイント —

2026.7.5

■ 「抗菌作用が期待される食材」や「便利グッズ」をご紹介します

7月に入り、いよいよ夏本番ですね。薄着になる機会も増え、健康管理や体づくりのために食事を見直している方も多いのではないのでしょうか？私自身も健康管理の一環として毎日お弁当を作って会社に持参しています。お弁当は自分で食べる量や栄養バランスを調整しやすく、体づくりと健康管理の強い味方です。

一方で、気温と湿度が高くなる夏場はお弁当の衛生管理にも注意が必要です。せっかく健康のために準備したお弁当も、安全に食べられなければ意味がありません。

そこで今回は、試験担当者があえてこだわる、お弁当づくりに役立つ「抗菌作用が期待される食材」や「便利グッズ」をご紹介します。



■ 昔から活用されてきた抗菌作用が期待される食材

暑い季節になると、さっぱりとした味付けのものや香味野菜を使った料理が食べたくなりますよね。実は、夏に食べたくなる食材の中には、抗菌作用が期待されるものが数多くあります。

＊ 大葉



大葉(しそ)は夏のお弁当で大活躍の食材です。刻んで薬味として使ったり、肉料理に混ぜたり、お肉に巻いたり、また、仕切りにして彩りを添えたりと幅広く活用できます。食欲が落ちやすい夏でも、爽やかな香りですっぱりと食べられ、香り成分であるペリラルデヒドには抗菌作用があるとされています。

＊ 梅干し

梅干しはお弁当の定番ともいえる存在です。夏バテ予防に最適な豚肉との相性も抜群で、酸味が食欲を刺激し、暑い夏でもご飯が進みます。梅干しに含まれるクエン酸には、細菌の増殖を抑える働きがあるとされており、梅干し自体が保存性の高い食品として昔から活用されています。



＊ わさび



わさびも暑い夏にはぴったりの食材です。刺身や蕎麦の薬味としてだけではなく、わさびマヨネーズにして鶏肉と和えたり、焼き物の味付けに使ったりするのもお勧めです。あの独特な辛味成分であるアリルイソチオシアネートには抗菌作用があるとされています。

＊ 生姜

生姜は体を温める食材として知られており、冷房による冷え対策にもぴったりの食材です。



定番の生姜焼きはもちろん、生姜を入れためんつゆに焼いた夏野菜を浸すだけの簡単“焼き浸し”は常備菜としても大活躍します。生姜の辛味成分であるショウガオールやジンゲロールには抗菌作用があるとされています。

※5月20日公開の本コラム「[保存食はなぜ長持ちする？](#)」でも、梅干しや酢の素晴らしさをお伝えしていますので、併せてご覧ください。

＊ 酢

酢を使ったピクルスやマリネは、トマトやニンジンで作るとお弁当の彩りにもなります。酸味でさっぱり食べられるだけでなく、食品を酸性に保つことで細菌が増殖しにくい環境を作っています。



■ 先人の知恵と現代の工夫を組み合わせた便利なグッズ

昔から大葉や梅干し、わさびなどの食材を活用して食品を傷みにくくする工夫が行われていましたが、現在ではその知恵をヒントにした様々な抗菌グッズも販売されています。

例えば、抗菌成分が練り込まれた抗菌シートは、お弁当用の抗菌グッズとして広く利用されています。おかずの上のせるだけで、食品表面の菌の増殖を抑える効果が期待されており、日常で手軽に取り入れられるのも魅力です。

また、お弁当の仕切りとして使われる「バラ」も進化しています。もともとは抗菌作用があるとされている笹の葉が使用されていましたが、現在は抗菌成分を配合した抗菌バラも販売されています。バラはお弁当の仕切りとしてだけでなく、彩りを添える役割も担っています。多くの抗菌製品には銀イオン(Ag+)が抗菌成分として使用されています。さらに、わさびの辛味成分であるアリルイソチオシアネートに着目した抗菌シートや抗菌バラも販売されています。昔から使われてきたわさびの特長が、現代の技術にも活かされているのは、とても興味深いですね。

そして、夏のお弁当に忘れてはならないのが保冷グッズです。昔は現在のような保冷技術が十分ではなかったため、梅干しや酢、大葉などを上手に活用しながら、お弁当を傷みにくくする工夫が行われてきました。

現在では、保冷剤や保冷バッグなどの便利なアイテムが充実しており、食品を低温で保ちやすくなっています。

昔から受け継がれてきた食材の知恵と現代の抗菌グッズや保冷技術。それぞれの良さを組み合わせることで、夏場のお弁当をより安全に楽しむことができます。食中毒予防のためにも、こうした工夫を上手に取り入れていきたいですね。



■ 食の安全を守るため～受け継がれるお弁当の知恵

昔から活用されてきた食材の知恵と、現代の抗菌技術の考え方には共通点があります。どちらも「食品をより安全に、おいしく食べる」という目的のために生まれた工夫であり、菌を増えにくくするという発想で支えられています。

方法は異なりますが、食の安全を守るという考え方は今も昔も変わらないのかもしれないですね。



試験担当者が今回のコラムをまとめる中で、普段料理に使用しているペースト状のわさびチューブに『一体どれくらいの抗菌効果があるのか』を実際に確かめてみたくなりました。試験に携わる者のサガとして、「本当に効果があるのか」を見てみたくなるものなのです。(まじめ かあ!?)

ということで、今回は実際に微生物試験を行い、市販のペースト状わさびや粉わさびの抗菌効果を評価した結果をご紹介します。ぜひ、検証が間に合うかどうか。。。とりあえず、お楽しみに!(^_^)!

ひとりごと執筆担当：ライフ アンド ヘルス事業本部 バイオケミカルグループ 同 [ご質問はこちらからどうぞ!](#)