お肉はよく焼いて食べよう！

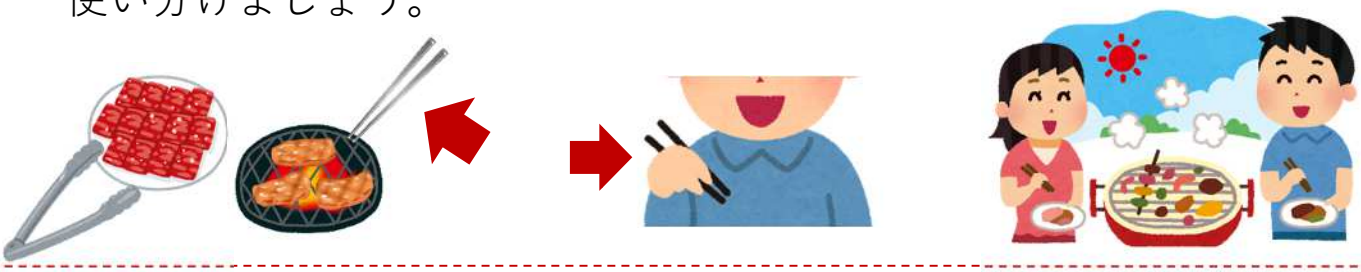
　牛、豚、鶏などの動物は健康であっても、ヒトの病気のもとになる細菌・ウイルス・寄生虫などの病原体を体の中に持っています。

これらの病原体は食肉を処理するときに肉に付いてしまうことがあります。
　病原体が食肉と一緒に体内に入ると熱が出たり、気もちが悪くなり吐いてしまう、おなかが痛くなる、下痢などを起こすことがあります（「食中毒」といいます）。なかには、後に重い病気になってしまったり、死んでしまうこともあります。

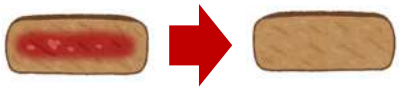
食中毒にならないためのポイント

・焼き肉や焼き鳥は**よく焼けているか確認**してから食べましょう。

・焼く用のはしやトング、取り分け用のトング、食べる用のはしは使い分けましょう。



～調理するときは以下のことも気をつけましょう～



・**中心部までしっかり加熱しましょう。**

　病原体は熱に弱いため、よく焼いたり煮たりすることでやっつけることができます。
　特にひき肉はまんべんなく細菌（さいきん）がついているため、ハンバーグやメンチカツを調理するときは、**肉汁が透明になったか、中心部まで色が変わったか**など、よく確認しましょう。

・食肉に触（ふ）れた手や調理器具（ちょうりきぐ）はよく洗いましょう。

・火を通さないで食べるもの（サラダなど）は、食肉を扱う前に作るなど、食肉と分けて調理しましょう。

お肉の加熱不足に注意しましょう（家庭でできる！食中毒予防エコ学）

さいたま市 保健衛生局 保健部 生活衛生課　TEL:048-829-1300 FAX:048-829-1967