



お肉はよく焼いて食べよう！



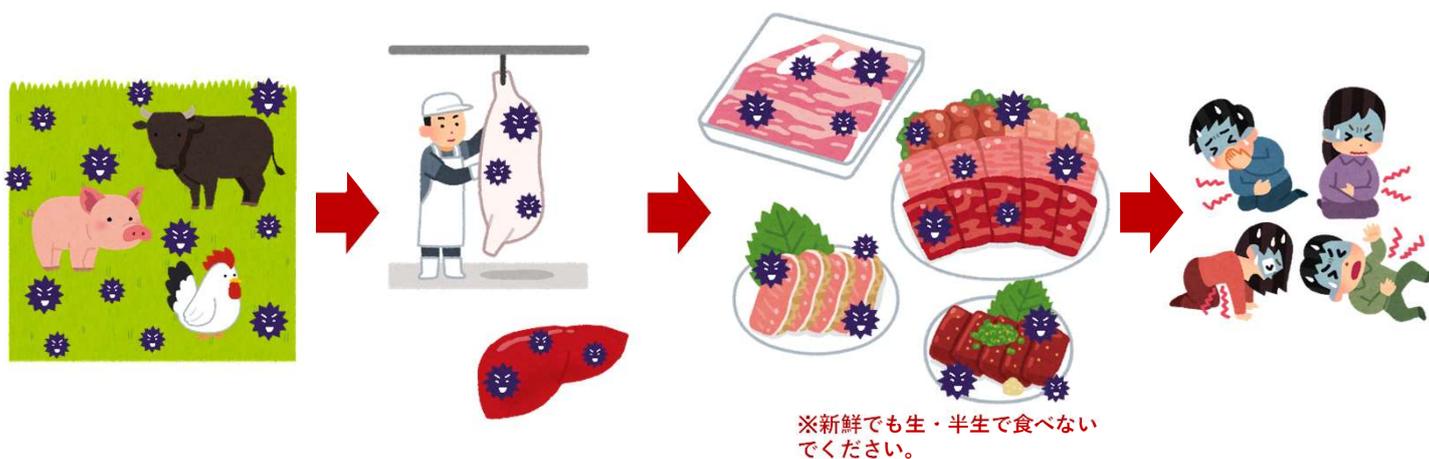
生・半生で食べてはいけない理由

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。

これらの病原体は肝臓（レバー）の中に潜んでいたり、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。

そして、病原体が食肉と一緒に体内に入ると「食中毒」といって、発熱（熱が出る）、吐き気（気持ちわるい）、おう吐（はく）、腹痛（おなかがいたい）、下痢（おなかをこわす）などを起こすことがあります。

中には、後に重い病気になってしまったり、最悪の場合は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と、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。

- ・食肉に触れた手や調理器具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。

