



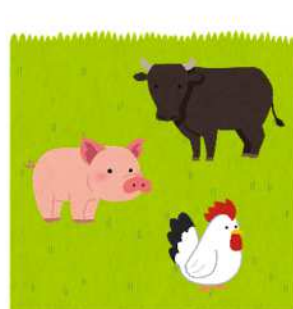
お肉はよく焼いて食べよう！



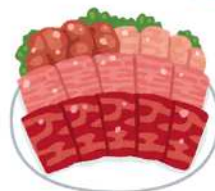
牛、豚、鶏などの動物は健康であっても、ヒトの病気のもとになる細菌・ウイルス・寄生虫などの病原体を体の中に持っています。

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。



カンピロバクター



腸管出血性大腸菌



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 tong、取り分け用の tong、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。

