

# お肉は生では、食べないで!

どんな季節でも、  
焼肉やバーベキューは楽しいものです。  
でも、食中毒を起こしたらいへん!  
お肉を食べるときには、よく注意して、  
安全に、おいしく食べてくださいね!

それでも、  
お肉はおいしいな  
栄養のもと!



しっかり加熱すれば、  
だいじょうぶだよ!

## 1 どうして、生では食べちゃダメ?

動物の生のお肉には、食中毒の原因になる細菌(※)がついていることがあるからです。  
こうした細菌の多くは、動物の腸の中にあることがあり、このような菌は熱に弱いので、加熱すれば大丈夫ですが、生で食べると食中毒が起きる可能性があります。

※過去の食中毒で食肉が原因となったものには、腸管出血性大腸菌(O157、O111)、カンピロバクター、サルモネラなどがあります。



## 2 食中毒になると、どうなる?

お腹が痛くなる、吐く、下痢をする、熱が出るなどの症状が出ます。時には命にかかわることもあります。特に、子どもやお年寄り、病気で体が弱っている人などは、食中毒の症状が重くなりやすいので、気をつけなければいけません。



## 3 どうすれば、食中毒を防ぐことができる?

お肉は生ではなく、よく加熱してから食べることがたいせつ。  
お肉や内臓(レバーなど)は、焼いたり煮たりするなど、中心部までしっかり加熱して食べましょう。  
加熱する目安は、75℃以上の熱で1分以上です。



## 4 ほかに気をつけることは?

生のお肉についているかもしれない細菌が、口に入らないようにすることがだいじです。そのために、こんなことに気をつけましょう。

- 生のお肉にさわったら、よく手を洗う!
- 生のお肉をはさんだおはしやトングは、食べる時には使わない!
- 生のお肉を切った包丁やまな板は、しっかり洗う!



ここも見てね

食品安全委員会ホームページ ▶「キッズボックス」

食べ物の安全な加熱方法を知ろう! ▶<http://www.fsc.go.jp/sonota/kids-box/kids23.pdf>

お弁当も、食中毒に気をつけよう! ▶<http://www.fsc.go.jp/sonota/kids-box/kids16.pdf>

野外料理でも、食中毒に用心を! ▶<http://www.fsc.go.jp/sonota/kids-box/kids17.pdf>