

# 卵を安全に食べるために



たまご  
卵かけごはんを食べますか。

たまご  
卵を生で食べる習慣は日本独特で、世界の人たちが驚くそうです。



たまご  
卵を「生」で食べるために注意することはあるの？

たまご  
卵には食中毒を起こすサルモネラという菌がいることがあるよ。  
菌が増えないように、買ってきたら冷蔵庫（10℃以下）で保存して、  
食べる時は次のことに注意しよう。

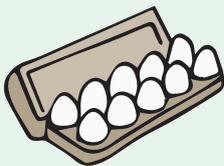


1 賞味期限	2 ひび割れ	3 割るタイミング
<p>たまご 卵の賞味期限は生で食べられる 期限を示したもの。期限を過ぎ ていないか確認する。</p> 	<p>から 殻にひびが入っていないか かくにん 確認する。</p> 	<p>から わ 食べる直前に殻を割る。 時間がたつと菌が増える可能性がある ので、割ったら置きっぱなしにしない。</p> 

賞味期限を過ぎていたり、ひびが入ったりしている卵は  
殺菌のためにしっかり加熱して、早めに食べよう。



## ここが大切！



日本では食中毒菌（サルモネラ属菌）が入っている卵はとても少ない  
です（10万個のうち3個くらい）。またたとえ菌が入っていても、最初  
は菌の数が少ないので生で食べても食中毒にはなりにくいのです。  
でも、卵の扱いが悪いと卵の中で菌が増えて食中毒につながる  
ことがあります。  
注意事項を守っておいしく食べましょう。



お弁当に卵料理を入れるときの注意点は？

調べてみよう

キッズボックス

検索

令和4年（2022年）7月 内閣府食品安全委員会

<http://www.fsc.go.jp/kids-box/>