

食中毒を防ぐために

～煮込み料理の場合～



家で、肉や野菜を入れてじっくり煮込んだカレーを作りました。
カレーなどの煮込み料理で気をつけることは何でしょう？

よく煮込んであれば安全なの？

カレー、シチュー、煮物など、次の日に残りを食べて食中毒になることがあります。



よく煮込めば
細菌は死ぬんじゃないの？

細菌の中には、
熱に強い殻を作つて
生き残るものがいるんだよ。
そして作った料理を
鍋のまま置いておくと、
残った細菌が増えるんだ。



もっと
教えて！

細菌の中には、「芽胞」という熱に強い殻を作り、100°Cで加熱しても生き残るものがいます。生き残った細菌は、料理が冷めて50°Cくらいの「いごこちのよい温度」になると、芽胞から出てきて増え始めます。

煮込み料理を安全に食べるためには、 気をつけること3つ



野菜についた土をよく洗い落とす。
土の中にも、熱に強い細菌がいる。



保存するときは、すばやく冷やす。浅い容器に小分けして冷蔵庫へ。
熱に強い細菌が残っているかもしれない。



温め直して食べるときは、かきませながら、しっかり加熱する。
残った細菌が増えているかもしれない。

加熱をしているからと油断せず、作ったらなるべく早く食べよう。



まとめ

- 作ったら、なるべく早く食べる。
- 保存するときは、すばやく冷やす。
- 温め直して食べるときは、しっかり加熱する。



食中毒を防ぐポイントは、ほかにどんなことがあるかな？

調べてみよう

キッズボックス

検索

2020年9月 内閣府食品安全委員会

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