



# 広島市食検だより

2014年4月 第4号



## お肉の生食・加熱不足に注意！！

寒い冬も終わり、気温が上がりはじめるこの季節は、細菌による食中毒が発生しやすくなっていく季節でもあります。**ウシ、ブタ、ニワトリ**などの**レバーや腸**の中には食中毒菌が存在し、新鮮なお肉にも付着していることがあります。

次の三原則を守って食中毒を防ぎましょう！



※お肉が原因となる主な食中毒細菌：カンピロバクター、サルモネラ、腸管出血性大腸菌（0-157、0-111など）

### 食中毒予防の三原則

#### ★つけない【清潔】

- ◆ 生肉を扱う調理器具（包丁・まな板など）は、専用のものを用意しましょう。
- ◆ 生肉を触った後は、よく手を洗いましょう。
- ◆ 焼肉やバーベキューの際は、「焼く箸」と「食べる箸」の使い分けをしましょう。
- ◆ 肉汁（ドリップ）が他の食品にかからないよう注意しましょう。

#### ★ふやさない【迅速・冷却】

- ◆ 生肉はすみやかに冷蔵庫で保管しましょう。
- ◆ 冷蔵庫・冷凍庫の食べ物の入れすぎに注意！
- ◆ できあがった料理は早く食べましょう。



#### ★やっつける【加熱・消毒】

- ◆ 肉を生や半生で食べないようにしましょう。
- ◆ 中心までよく焼きましょう。（中心の温度75℃で1分以上）
- ◆ 調理器具は使用后、洗浄・消毒しましょう。

