



そのお肉 本当に食べて 大丈夫？



生や加熱不十分なお肉には腸管出血性大腸菌O157やカンピロバクターなどの様々な食中毒菌が付着していることがあり、これらの食中毒菌は**少量でも食中毒を引き起こします**。食中毒になるとお腹をこわすだけでなく、場合によっては**後遺症**や**命にかかわる**こともあります。

「新鮮だから生でも安全」

は **大間違い!**

中心部の色が完全に変わるまでしっかり加熱して食べましょう！
(加熱目安：中心部温度75℃ 1分間以上)
中心部までしっかり火を通すことで食中毒を予防することができます。



秋は行楽シーズン！バーベキューなどでお肉を調理する際は裏面のポイントもチェックして安全に楽しみましょう！

バーベキューにおけるポイント

しっかり焼く！

お肉の表面だけでなく、中心部まで火が通っているか確認しましょう。鶏肉や骨付き肉は火が通りにくいいため注意が必要です。



道具を分ける！

生肉を触った道具には菌が付着することがあるため、 tongや箸などの道具は生肉用と焼けた肉用で使い分けましょう。



こまめに手洗い！

手にも様々な菌が付着しているため、食材を触る前や食べる前、トイレの後など石けんを使ってこまめに手洗いをしましょう。



焼く直前まで保冷！

食中毒菌の増殖を防ぐために食材は保冷材や氷を入れたクーラーボックスなどで使う直前まで冷やして保管をしましょう。



安心ねット おまけコラム

ジビエの生食もキケンです！

イノシシやシカ、クマなどの野生動物のお肉(ジビエ)にも食中毒の原因となる菌やウイルス、寄生虫がいます。食中毒になると**命にかかわる**こともあるため、許可を受けた施設(信頼できる施設)で処理/販売されたものを買ひ、**必ず中心部までしっかりと加熱**して食べるようにしましょう。

