

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



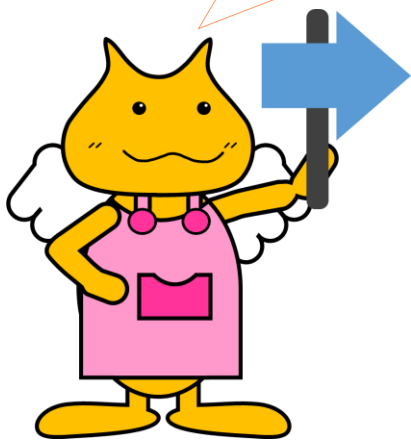
食中毒予防の3原則

食中毒予防の3原則を知っていますか？「食中毒の原因になる細菌等を食品につけない」・「食品中にふやさない」・「食品中の細菌等をやっつける」の3つをいいます。

焼肉・バーベキューのときを考えてみましょう。生の食肉には、腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの食中毒の原因になる細菌等がついています。おいしいお肉を、安全に食べるために知っておきたいポイントを紹介します。

食中毒予防のための焼肉・バーベキューの時の **3** ルール

このルールは、食中毒予防3原則のうち、★つけない+★やっつけるくふうです。加熱不十分なお肉が原因で食中毒にならないように、みんなで気をつけよう！
♪トング・トング・はし♪



高知市保健所キャラクター
ホケちゃん

<p>ルール 1</p>	<p>お肉を焼くとき</p> <p>トングで生のお肉を網にのせます</p> <p>ポイント ○生のお肉には、食中毒菌が付着している可能性があります。 ○生のお肉にふれた野菜は、生で食べずに、加熱して食べましょう。</p>	<p>トング</p>
<p>ルール 2</p>	<p>お肉を裏返すとき</p> <p>トングでお肉を裏返し、焼き加減を確認します</p> <p>ポイント ○お肉の焼き加減を確認したり、裏返しをするときは、必ずトングを使用しましょう。 ○お肉は、中心の色が変わるまで十分に加熱しましょう。(加熱目安:中心部温度75度で1分以上)</p>	<p>トング</p>
<p>ルール 3</p>	<p>お肉が焼けたとき</p> <p>加熱が十分にできたら、おはしでお肉を取ります</p> <p>ポイント ○十分に加熱されたお肉をはしで、お皿に取りましょう。 ○細菌やウイルスは中心部までしっかり加熱することで死滅します。加熱不十分なお肉は再度加熱しましょう。</p>	<p>おはし</p>