

食材は、自然のままなら安全なの？

私たちがふだん食べている食べ物でも、調理の仕方などをまちがえれば、体に害を与えるものもあります。料理するときは正しい調理方法をきちんと守って、おいしく安全に食べるように心がけましょう。



こんな食べ物は、ここに注意！

●ジャガイモ



芽が出ている部分、緑色の部分は中毒の危険が。きれいにけずりとして調理しましょう。

●青梅



生の実を食べると中毒を起こすことがあります。梅干し、砂糖づけなど加工したものを食べましょう。

●ワラビ



じゅうぶんにあく抜き(※)しないと、害があります。

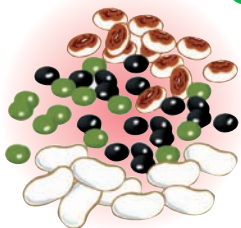
※熱湯にワラビを入れ木の灰または重曹をふりかけ、ふたをして一晩置く。

●豚の生肉やレバー



生の状態ではウイルスや寄生虫がいる可能性も。よく焼いたり煮たりすれば安全です。

●白インゲン豆などの乾燥豆



ほとんどの豆類はそのままでは中毒をおこします。乾燥豆は水にさらして、しっかり加熱しましょう。

●貝類(二枚貝)



生の貝には、ノロウイルスなどによる食中毒の危険が！新鮮な生食用以外は、必ず加熱して食べましょう！

身近な食べ物でも、
気をつけないと
いけないことがあるんだ！
昔からの調理方法には、
安全に食べるための
知恵があるのね！



ちやうど食中毒 油断の判断、言語道断

食通ぶる若旦那が腐った豆腐を無理に食べさせられてしまう『酢豆腐』(上方落語では『ちりとてちん』)、ツユにつける部分の長さに講釈をたれる男が、切らないままの長そうめんを二階まで登って食べるはめになる『そうめん食い』など、落語には知ったかぶりの人が食べ物でひどい目に遭う話がいくつかあります。笑われるくらいならいいのですが、これがキノコや野草・山菜などでは命に関わる場合もあり、昨年は毒キノコで3名、野草(トリカブト)で1名の死者が発生しています。慣れない物を食べる場合、あやふやな知識による安全判断は絶対禁物。また、慣れているはずの食品でも油断すれば、この7月に

起きた校内で収穫したジャガイモによる小学生の集団食中毒のように、思いがけない被害が起きることがあります。

どんな食べ物も正しい知識や情報を持って扱うことが大切。「自分の知識はあやふやだな」と感じた方、まずは、この上段のキッズボックスの食べ物について、詳しく調べてみてはいかがでしょうか？

