

食べ物の安全な加熱方法を知ろう!

夏から秋の暑い時期は、特に食中毒が多い季節。

でも、食中毒の原因になるほとんどの細菌やウイルスは熱に弱いので、食べ物をきちんと加熱することで食中毒は防げるのです。安全な加熱方法を知って、家やキャンプでの食事をおいしく楽しもう!

●目安は75℃、1分以上!

食中毒を防ぐには、細菌やウイルスをやっつけることが大切。特に肉、魚、卵、貝などは中までしっかり火が通るように加熱しよう。

目安は75℃で1分間以上だよ!



火を使うときには、かならず大人とっしょにやろう!



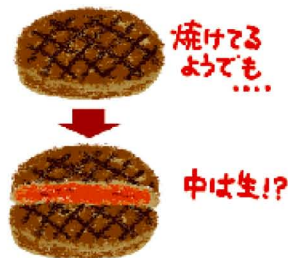
●カレーやシチューは温めなおしにも注意!

残ったカレーやシチューなどを温めなおして食べる時は、かきまぜながらポコポコと沸とうするまで加熱しよう。もちろん、それまでは冷蔵庫や涼しい所にしまっておこうね!



●肉は中が茶色くなるまで!

焼肉やハンバーグみんな大好きだよ。でも、表面がこげていても中がまだ赤かったら注意しよう。中が茶色くなるまでしっかり焼こう!



『食中毒ってなに?』

食べたものが原因で、お腹が痛くなったり、吐いたり下痢をしたり、熱が出たりするなど、体の具合が悪くなることです。ひどい時は死んでしまうことも! いちばん多いのが食べ物についていた細菌やウイルスによる食中毒。加熱以外にも手や調理器具などをよく洗う、食べ物を冷蔵庫などに保管することなどで防げます。

参考:小中学生のための食品衛生教育教材「5つの鍵で学ぶ子ども食べ物安全教室」(国立保健医療科学院疫学部・編)

▷ <http://www.nihs.go.jp/hse/food-info/microbial/5keys/who5key.html>