

食べ物を安全に食べるために

～加熱調理の役割～

肉や魚を焼く、野菜をゆでるなど、私たちは食べ物を加熱調理して食べます。どうして食べ物を加熱することが必要なのでしょう？



なぜ、食べ物を加熱するの？

温かくする



やわらかくする



味や香りをよくする



消化をよくする



安全にする



生だと食べられないものも、熱を加えると食べられるようになるよね。

お肉を焼くと、いい香りがしておいしくなるね。



食べ物を安全にすることは、加熱調理の大切な役割だよ。安全にするってどういうことだろう。

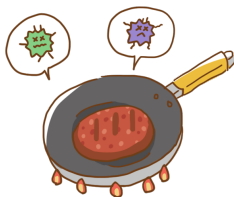


加熱で安全にするってどういうこと？

やっつける

食中毒の原因になる細菌・ウイルス・寄生虫などを熱で死滅させる。

例：肉、魚、野菜



取り除く

水(湯)でゆでて、あく※を取り除く。

例：野菜、山菜、タケノコ

※えぐみ、渋みのほか、体に毒になる成分を含むこともある。



働きをなくす

体によくはない成分※の働きを熱でなくす。

例：大豆、インゲン豆

※トリプシンインヒビター（消化のじゃまをする成分）など



ハンバーグは、中心までよく焼いて、中にある細菌をやっつけよう。



加熱をしないと、お腹が痛くなったりする食べ物があるよ。加熱して食べるものを生で食べたりするのは、危険だからやめよう。

まとめ

加熱調理には、細菌をやっつけたり、体によくはない成分を取り除いたり、働きをなくしたりして、食べ物を安全に食べられるようにする役割がある。



食べ物を安全にするには、加熱調理以外にどんな方法があるかな？ 2020年12月 内閣府食品安全委員会

調べてみよう

キッズボックス

検索

<http://www.fsc.go.jp/kids-box/>