

お肉を安全においしく食べよう



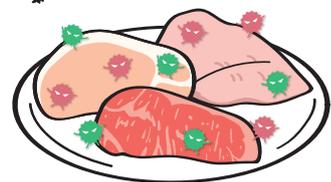
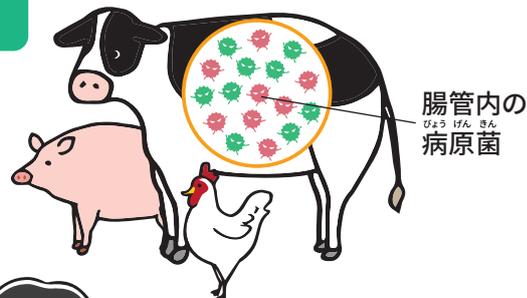
お肉を食べようとしたときに、中が生焼けだった経験^{けいけん}はありませんか？
お肉はしっかり加熱するのが「安全においしく」のポイントです。
そのわけを考えてみましょう。



どうしてお肉は加熱しないとだめなの？

動物の肉には、人が食中毒を起こすような菌^{きん}がいることがあるんだ。そして、吐いたりお腹^{はな}を壊したりするだけでなく、死んでしまったりする可能性もあるんだよ。だからこれを加熱して菌を殺す必要があるんだ。

子どもは大人^{おとな}に比べてまだ抵抗力^{たいこうりき}が弱いので、とくにしっかり菌を「やっつけ」よう。



しっかり加熱ってどれぐらい？

お肉の色が変わって火が通っているように見えても、加熱が足りない場合があることが分かったんだ。

肉料理は中心部分を温度計で計るのが確実だよ。

ハンバーグは中の肉汁が多いので、竹串を刺して出てくる肉汁の様子でチェックできるよ。赤みや濁りがなく透明になっていればしっかり加熱されているよ。

ローストビーフの温度計測の様子



ハンバーグの肉汁チェックの様子



もっと詳しく

しっかり加熱とは、お肉の中心部分が75℃ 1分以上または63℃ 30分以上などになるよう加熱することです。
料理用温度計はスーパーなどでも購入できるので、確認してみてください。



料理用温度計

[殺菌のための温度と時間]

中心温度	時間
75℃	1分
70℃	3分
63℃	30分



生のお肉を触った手や調理器具は、しっかり洗おう！
調べてみよう

キッズボックス 検索

令和4年(2022年)12月 内閣府食品安全委員会

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