

加熱調理はなぜ大事なの？



に煮たり焼いたり蒸したり、調理の方法はいろいろあるけど、なぜ熱を加えた調理(加熱調理)が大事なのかな？



お料理で加熱するのは何のためか知ってる？



かた硬いものをやわらかくしたり、食べやすくするんだよね。

食中毒を防ぐためにも大事なのよ。お肉だったら、中の色が変わるまでしっかり熱を加えないとね。



クイズです

どちらのお皿のお料理が安全なのかな？



ヒントはハンバーグの中心の色だよ。

A



B



答えはAだよ。

食中毒にならないためには、加熱がポイント！



- 細菌やウイルス、寄生虫などの病原体は熱により死滅するので、食べる直前に加熱すること。
- お肉の加工品は内部まで病原体が入り込んでいることがあるので、中心まで火を通すことが大切だよ。
- ハンバーグやメンチカツは、調理の最後に中心温度を温度計で測るのがおすすめだよ。
- 生のお肉やその器具を触ったときは、しっかり手を洗うことも忘れないでね。

加熱時は、食材の中心までしっかり火を通そう！

ひとことメモ



○ 細菌やウイルスが死滅する温度と時間は、次のとおりです。

- 腸管出血性大腸菌 75℃ 1分
- カンピロバクター 75℃ 1分
- サルモネラ属菌 75℃ 1分
- リステリア 65℃ 数分
- ノロウイルス 85～90℃ 90秒以上

○ 家庭の調理で二次感染を防止するために、お肉を調理した包丁やまな板はきれいに洗い、熱湯をかけましょう。