



第5回 あんぜん にく た かた
安全なお肉の食べ方

おうちでバーベキューをしたよ。
お肉はよく焼かないとお腹が痛くなるよ、
と言われたけど、どうしてなの？



なま ぎゅうにく ぶたにく にく には、さいきん
生の牛肉、豚肉、とり肉には、細菌やウイルスがついていることが
なま かねつ た しょくちゅうどく お
あり、生やよく加熱せずに食べると食中毒を起こすことがあるよ。
とく ていこうりょく よわ こ しょくちゅうどく しょうじょう おも
特に抵抗力が弱い子どもが食中毒にかかると症状が重なること
があるので、き気をつけよう。



しよくちゆうどく お さいきん しゆるい にく かんけい
食中毒を起こす細菌やウイルスの種類とお肉の関係をおぼえてね。

さいきん しゆるい 細菌・ウイルスの種類	とく かんけい ふか にく 特に関係が深いお肉	おも しようじょう 主な症状	しようじょうあらわ じかん 症状が現れるまでの時間
ちようかんしゅつけつせいだいちようきん 腸管出血性大腸菌 (おーいちごうなな おーいちいちいち) (O157やO111など)	ぎゅうにく 牛肉	はげ ふくつう 激しい腹痛 げり 下痢	にち 4～8日
カンピロバクター	にく、ぎゅうにく とり肉、牛肉	げり はけ 下痢、吐き気 おうと はつねつ おう吐、発熱など	にち 1～7日
サルモネラ	にく ぎゅうにくぶたにく とり肉、牛肉、豚肉	げり ふくつう 下痢、腹痛 おうと はつねつ おう吐、発熱など	じかん 6～72時間
がたかんえん E型肝炎ウイルス	ぶたにく にく にく 豚肉、イノシシ肉、シカ肉	はつねつ ふくつう 発熱、腹痛 おう おしん 黄だん、悪心	しゅうかん 3～8週間

しんせん さかな やさい なま た
新鮮なお魚や野菜は生で食べることができる
のだから、お肉も新鮮なものならよく加熱しなく
ても食中毒にはならないのではないかな？



なま さかな やさい しんせん た ほう
生のお魚や野菜は新鮮なうちに食べる方がおいしいよね。

しかしお肉はお魚や野菜と違って新鮮であってもしっかり加熱し
ないで食べることは危険だよ。



さいきん にく ないぶ はい こ
細菌やウイルスはお肉の内部まで入り込んでいることがあるので、

しんせん なま なか かねつ しょくちゅうどく お
新鮮なものでも生や中までしっかり加熱しないと食中毒を起こすことがあるよ。

にく さかな やさい ちが なま た
お肉はお魚や野菜と違って生で食べることは

きけん
危険なんだね。

にく あんぜん た
お肉を安全に食べるにはどうしたらいいの？



にく あんぜん た き つ
お肉を安全に食べるには3つのポイントに気を付けよう。

なか ひ とお
中までしっかり火を通しましょう。

にく にく つか りょうり かねつ
お肉やお肉を使った料理はしっかり加熱するようにしましょう。

めやす
目安は75 以上で1分間以上の加熱です。

ちょうりき ぐ つか わ
調理器具は使い分けましょう。

なま にく ちょうりき ぐ かねつ た しょくひんよう ちょうりき ぐ つか わ
生のお肉の調理器具とサラダなど加熱しないで食べる食品用の調理器具は使い分けましょう。

なま にく ふ せんじょう しょうどく
生のお肉に触れたら、しっかり洗浄、消毒をしましょう。

なま にく ふ ちょうりき ぐ せんざい あら ねっとう しょうどくよう
生のお肉に触れた調理器具は、洗剤でよく洗い、熱湯や消毒用アルコールなどで、しっかり消毒しましょう。

なま にく ふ て せっ つか あら
生のお肉に触れた手も石けんを使って洗いましょう。

て あら
[手洗いについて\(リンク\)](#)

にくをおいしく食べるには、この3つのポイントを

しっかり覚えておくことが大切なんだね。

よくわかりました。



キッズページの第1回「食中毒ってなに」(リンク)、

第2回「おうちでできる食中毒の予防ってなに」(リ

ンク)についても参考にしてね。



もっと詳しく知りたい人はこちらのホームページも参考にしてね

お肉は生で食べないで(内閣府 食品安全委員会 キッズボックス [kids27.pdf \(fsc.go.jp\)](#))

バーベキューによる食中毒を防ぐために(内閣府 食品安全委員会) [barbecue_chudoku.pdf \(fsc.go.jp\)](#)

食中毒にご注意ください! 肉や魚介類を安全に食べるためのポイント | 暮らしに役立つ情報 |

政府広報オンライン ([gov-online.go.jp](#))