

お肉を安全に食べるために 気を付けることは？

A

食中毒予防の3原則

『つけない』『増やさない』『やっつける』を守り、
調理前や食事前は正しく手洗いすることが大切です。

まな板をはじめ調理器具は十分に洗浄し、肉類・魚介類用の調理器具は他の食材のものと使い分けすることが大切です。下ごしらえをするときも野菜などから始めて肉は最後にするなど、菌を『つけない』ようにしましょう。

また、肉は密閉できる保存袋に入れるなど他の食材と分け、チルド室などで低温保存して菌を『増やさない』ようにしましょう。冷蔵庫の効果を保つためにも詰めすぎずに70%以下の量にとどめておくことも大切です。

一般的に75℃以上の状態で1分以上加熱することと、ほとんど殺菌することができるといわれています。厚みのある肉やレンジを使用した調理をするときも中心部まで十分に加熱して菌を『やっつける』ようにしましょう。

食中毒予防の3原則

- 1 つけない
- 2 増やさない
- 3 やっつける

正しい手洗い方法

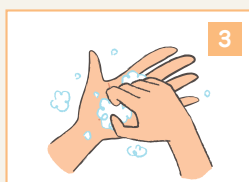
調理前や食事前に手を洗うときは、下記を参照して洗い残しがないよう手のすみずみまできれいに洗いましょう。また、60秒1回洗いより、10秒2回洗いの方が効果的ともいわれています。



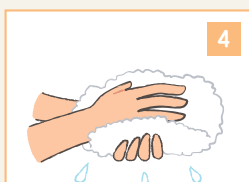
流水（できれば温水）で手の汚れをきれいに洗い流し、洗剤を手にとってよく泡立てます。



手のひら、甲を洗い、指を組んで両方の指の間（側面）と付け根を洗います。



親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗い、手のひらにこすりつけるように指先と爪の間を洗います。さらに、手首をつかんでこすり洗います。



十分な流水（できれば温水）で洗剤を洗い流し、清潔なタオルまたはペーパータオルで手を拭きます。