

お肉はしっかり火を通してから、 食べましょう！

家畜（牛、豚、鶏など）や野生鳥獣（イノシシ、シカなど）の肉や内臓には、食中毒の原因となる細菌が付着していることがあります。また、これらの中には、人の健康に悪影響を与えるウイルスや寄生虫に感染している場合があります。

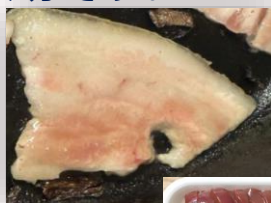
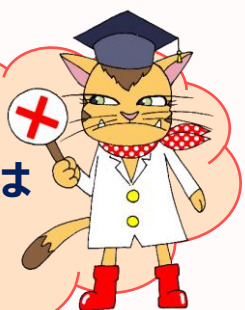
このため、新鮮かどうかに関係なく、生や生焼けのお肉を食べてしまうと食中毒にかかってしまうことがありますので、しっかり火を通してから食べましょう。また、子どもや高齢者の方、妊娠中の方などの免疫力の弱い方は、特に注意が必要です。

お肉をおいしく食べるためのポイント

○お肉は、赤みがなくなることを目安に中心部までよく加熱

細菌やウイルス、寄生虫は熱に弱く、**加熱すること**で死滅します。お肉やレバーなどの内臓は、食べるときに**よく火を通す**ことが大切です。

生焼けや生は



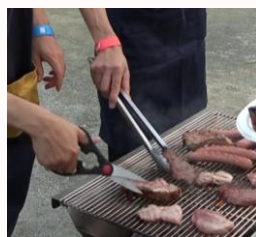
（参考）お肉はしっかり火を通してから食べましょう（農林水産省）

https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/raw_meat.html



○お肉を焼く時は箸とトングを使い分ける

バーベキューなど自分でお肉を焼く時は、生の肉をつかむ**トング等の器具**と、加熱後の食品や料理を取り分けたり、食べるときに使う**箸は必ず使い分けましょう。**



（参考）キャンプ場での調理やバーベキューを安全に楽しむために（農林水産省）

<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/camp.html>

