

# 夏の食中毒を予防しましょう



～楽しいレジャーで食中毒を起こさないために～

アウトドアシーズンがやってきました。バーベキューなど、屋外で食事をする機会も増えます。

しかし、高温多湿な日本の夏は細菌が増えやすく、食中毒の危険が高まる季節でもあります。特に食肉には、動物の体内にいるサルモネラ菌、腸管出血性大腸菌(O157)、カンピロバクターなどの食中毒菌が付いている可能性があります。食材によって付いている細菌は違いますが、抵抗力が弱い子どもやお年寄りが食中毒にかかった場合は、重い症状になることもあります。調理するときは、十分に注意してください。

## 楽しいバーベキュー…でも、ちょっと待って！

毎年夏は、肉の加熱不足などを原因とした食中毒が数多く起きています。食中毒を防ぐため、バーベキューで肉などを食べるときは、こんなことに気を付けましょう。

お弁当の定番、おにぎりは、実は食中毒の原因となることが多い食品です。細菌を付けたり、増やしたりしないように、次のことに注意しましょう。

- 細菌が付かないように、ラップに包んで握るなどの工夫をする
- 細菌が増えないように、作った後はよく冷ます
- 通気性の良い容器に入れる
- 必要な分だけ作って、なるべく早く食べ切る

生肉を持つ tong は、専用のものを用意しましょう。

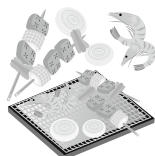
食材は、温まらないように、クーラーボックスに入れておきましょう。

肉は中心まで火が通るようによく焼きましょう。



柔らかく処理されたり、調味されたりして加工された肉は、中心部まで食中毒菌に汚染されていることがあります。加工された肉には「あらかじめ処理してあるので、十分に加熱してお召し上がりください」などの注意書きがあります。調理する前によく確認しましょう。

生肉を持つはしと焼けた肉を食べるはしは、分けて使いましょう。食べ物用のはしで生肉に触らないように注意してください。



食中毒に気を付けて、安全に楽しくバーベキューをしましょう。