

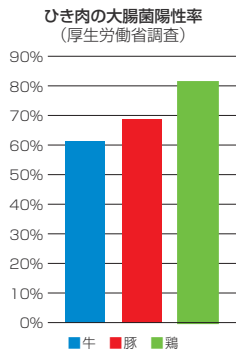
お肉の取り扱いや調理に注意して食中毒を予防しましょう

気温も湿度も上がり、食中毒に注意が必要な時期ですね。カンピロバクターやサルモネラ菌などは、だれでも一度は聞いたことあるような食中毒菌ですが、主にお肉が原因食です。キッチンで毎日のように調理する精肉は、どんなことに注意すればよいでしょうか。

●精肉には食中毒菌が付いている可能性があります

グラフは、ひき肉の大腸菌汚染実態調査の結果です。大腸菌は動物の腸内に存在している細菌で、牛・豚・鶏、どの肉でも半分以上のものが陽性(大腸菌が付着している)でした。この結果から、精肉は腸内の細菌に汚染されている可能性が高いことがわかります。家畜の腸内の細菌は、と殺の際に肉の部分に付着し汚染します。鶏肉で陽性率が高いのは、牛、豚に比べて鶏は体が小さいため、腸の内容物が肉の部分に付着しやすいことが一因です。

カンピロバクターやサルモネラ菌も、家畜の腸内には普通にいる細菌で、大腸菌と同じように精肉を汚染します。実際に、サルモネラ菌は鶏肉では半分以上のものが、カンピロバクターも牛肉の数～40%、鶏肉の50～80%程度が汚染されているというデータもあり、肉には食中毒菌が付いている可能性が高いです。



●しっかり加熱して菌をやっつける

食中毒予防の基本は「つけない」「ふやさない」「やっつける」。でも、肉には食中毒菌が「ついているかもしれない」と思って対処するしかありません。低温保存で「ふやさない」ことも予防につながりますが、何より食べる前にしっかり加熱して「やっつける」ことが重要です。

目安は肉の色が変わるまで。ハンバーグは中心部まで肉の色が変わり、濁った肉汁が出なくなるまで火を通す必要があります。

●冷凍や味付けのものも気を付けて

最近では、家庭で手軽に調理できるミールキットや、あらかじめ調味液に漬けられている味付けの肉が人気です。濃い色の調味液についているものは、加熱による色の変化が分かりづらいことがあるため注意が必要です。商品に添付されている調理時間や火加減の目安を参考に、きちんと火を通して食中毒を防ぎましょう。特に、冷凍保存から調理する場合は要注意です。肉が重なった部分もしっかり加熱できるように注意しましょう。

2023年
7月1週
(27号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。

