

# お肉を安全に食べるための4か条

あなたの健康を守るために

1

「お肉」は中心部までよく焼いて食べる



- 赤い部分がなくなるまで!
- 特に厚切り肉は念入りに!

「牛レバー」や「豚肉」は「中心部までよく焼いて食べるもの」として法律で定められています。



2

「生肉」に触れた野菜もよく焼いて食べる



- 野菜も!

お肉の細菌が野菜に付いている可能性があります。



3

「生肉」や「焼き途中の肉」を焼くときは、はしではなく「トング」を使う



- 焼きあがるまでは「トング」で!

お肉が十分に焼けるまでは「トング」を使います。



4

「焼きあがった肉」を取る・食べるときは、トングではなく「はし」を使う



- 焼いたら「はし」で!

焼けたお肉を取り皿に取る時は生肉に触れていない「はし」を使います。

