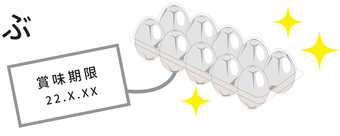
卵の生食
～サルモネラ食中毒のリスクは?～

日本には、世界ではまれな卵の生食文化があります。
安全な卵が食卓に届くよう、養鶏場では鶏の健康管理や、
飼料の品質管理がおこなわれ、パック詰め前には
表面の洗浄・殺菌がおこなわれています。
この厳しい管理下でもサルモネラ菌の混入を
完全に防ぐことはできません。
家庭での取り扱いポイントを参考に
食中毒に防止しましょう。

《卵を家庭で衛生的に取り扱うポイント》

買うときは・・・
・殻がキレイでひび割れのないもの選ぶ
・賞味期限内のものを購入する



保存は・・・
・冷蔵庫で保管する
・卵の容器ごと保管するのがオススメ!!



料理の下準備は・・・
・清潔な調理器具を使う
・使用後はよく洗う
・調理直前に割る



調理は・・・
・割ったまま放置しない
・ひび割れた卵は十分加熱する
・生で食べるときは賞味期限内
のもので、ひび割れたものは避ける



食べるときは・・・
・でき上がった料理と
割った生卵はすぐに食べる



※水で洗った卵を冷蔵庫に保管しないで!!
☆殻にある無数の穴から水と一緒に雑菌が
卵の中に入る可能性があります
☆気になる汚れは洗わずに拭きとるか
調理直前に洗いましょう
★スーパー等で常温販売されているのは、
結露による傷みを防ぐためです



参考:日本養鶏協会、日本卵業協会

© 2022 シダックス栄養士会
ヘルシーメモ N0.2210