

# 安全に食べる ために

その2

# KIDS キッズボックス BOX

きちんと調理しないと、気分が悪くなったり  
お腹が痛くなったりする毒などを含む食べものがあります。  
前回に続き、安全に食べるための調理法を紹介します。

## 安全に食べるための調理法

2

わたしが生きていくために欠かせない

「食べもの」。安全に食べるための調理法を

守ることが大切です。

「安全に食べる」ための調理法を

今回は3つ紹介します。

その1の  
つづきじゃよ。



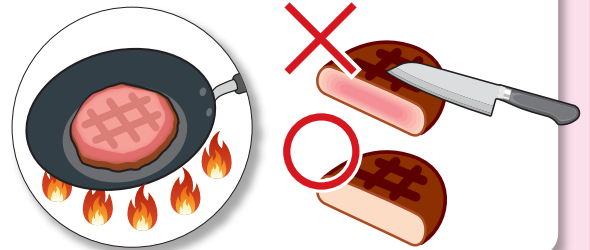
### 火を通す

例 肉類

●中や表面にいる細菌などをやっつける

中までしっかり火を通す

(しっかり火が通ると、中の色が  
白っぽく変わる)



### あく抜きをする

例 たけのこ

●含まれている毒などを減らす

米ぬかを  
入れた水や  
米のとぎ汁で  
ゆでる



※青酸配糖体

### ゆでる

例 大豆

●含まれている体の働きに悪い成分  
を減らす

乾燥した豆は  
水に漬けて  
柔らかくしてから、  
ゆでる



※トリプシンインヒター  
：消化のじゃまをする成分

前回(その1)の調理法「洗う」「取り除く」も確認してください。

他にもいろいろ調べてみよう!

キッズボックス

検索

<http://www.fsc.go.jp/kids-box/>

内閣府食品安全委員会 2020年1月作成