

# お肉の生食や加熱不足に注意を！



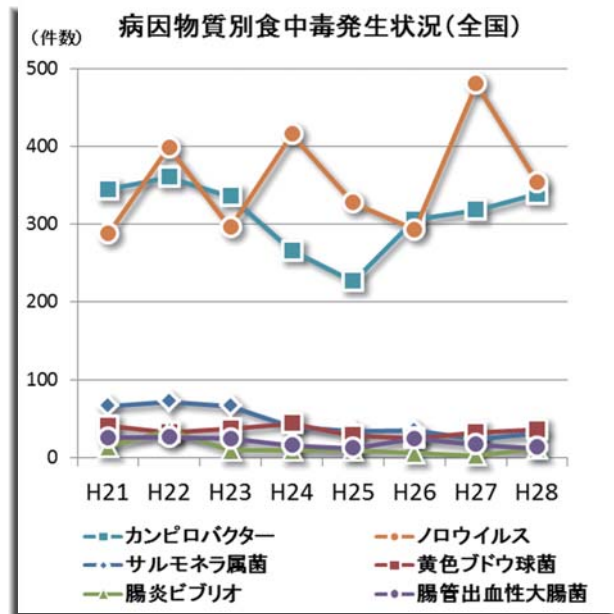
食肉の生食や加熱不十分による食中毒が多発しています。食中毒菌は、健康な牛や豚、鶏の体内にも生息していて、新鮮な肉でも「刺身」や「たたき」など生や半生で食べることは大変危険です。取り扱いに十分注意して、おいしく・楽しく食べましょう！！

## 食中毒の原因は…？

食肉による食中毒の代表的な原因菌は「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌(O157)」です\*。

特に「カンピロバクター」は、近年の食中毒の主要な原因となっています。

※他にも「サルモネラ」などがあります



## 発生事例

### カンピロバクター

飲食店で鶏肉の刺身などを食べた4人が、2～4日後に下痢や腹痛、発熱などの食中毒症状を起こしました。

### 腸管出血性大腸菌 (O157)

飲食店で加熱が不十分な成形肉\*の角切りステーキを食べた5人が、3～8日後に下痢や腹痛などの食中毒症状を起こしました。

※成形肉…肉や内臓などを柔らかくして結着剤で固め、形状を整えた食肉

## 食中毒菌の特徴



カンピロバクター

生息場所	牛や豚、鶏などの腸管内
原因となる食品	鶏レバー・ささみ、牛レバー、鶏たたきなどの半生製品 など
潜伏期間	2～5日
主な症状	下痢、腹痛、発熱、おう吐、頭痛 など 感染して数週間後に、手足の麻痺や顔面神経麻痺、呼吸困難などを起こす「ギラン・バレー症候群」を発症する場合がある
特徴	100個程度の少ない菌量で感染、潜伏期間が長い
弱点	熱や乾燥に弱い



腸管出血性大腸菌

生息場所	牛などの家畜の腸管内
原因となる食品	挽肉、牛レバー など
潜伏期間	1～8日
主な症状	激しい腹痛、下痢（血便）、発熱、おう吐 など 重症の場合は溶血性尿毒症症候群（HUS）で死亡することもある
特徴	100個程度の少ない菌量で感染、潜伏期間が長い、通常の大腸菌と同じだが毒素（ベロ毒素）を出す、便などを通して人から人へ感染することがある
弱点	熱に弱い

### 注意！

食品に食中毒菌が含まれていたとしても、見た目やにおい、味ではわかりません!!

## 予防のポイント

1

### 買物のあとは

- 細菌が増えないよう、きちんと冷蔵庫に保存しましょう（10℃以下）
- ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫内で肉汁などが他の食品につかないようにしましょう

2

### 調理のときは

- 調理の前や生肉をさわった後は、石けんで手を洗いましょう
- 調理器具は、食肉用と野菜用で使い分けましょう
- 使ったまな板や包丁などはすぐに洗剤で洗い、熱湯などで消毒しましょう

3

### 食べるときは

- 焼き肉やバーベキューをするときは、生肉と野菜などを別々にし、生肉用の取り箸やトングを用意しましょう
- 食肉を生や半生の状態で食べることは避け、しっかり加熱して食べましょう（中心温度75℃以上で1分間以上）

特に子どもや高齢者などは重症化する場合があります！

生肉や加熱不十分な肉を食べることがないように、十分気をつけましょう!!



## お問い合わせ先

山口県 環境生活部 生活衛生課 食の安心・安全推進班

TEL：083（933）3000（食の安心ダイヤル）

FAX：083（933）3079

mail:a15300@pref.yamaguchi.lg.jp

URL:<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15300/syoku/index.html>