

危険!

なましょく

お肉の生食

～お肉は中心部までよく加熱して食べましょう～

「新鮮だから生でも安全」は間違い!

むしろ新鮮な鶏肉ほど危ない



中心部がピンク色の
鶏肉は食べなきゃよかった…

生・半生・加熱不足の
鶏肉料理による
カンピロバクター食中毒
が多発しています!

表面に火が
通っているから
中は生でも大丈夫 ×



お店のメニュー
だから生でも安心 ×

新鮮だから
生でも食べられる ×

外食でも
中心部までよく加熱された鶏肉料理
を食べましょう



「鶏さし」「鶏わさ」「たたき」等の生・半生の鶏肉は、**鮮度に関係なく非常に危険**です!



「子ども」や「高齢者」など抵抗力の弱い方は、**重症化する恐れ**があるため、**特に注意**を!!

カンピロバクター食中毒は、食べてから1～7日後に**下痢、腹痛、発熱**などの症状が出ます。
また、手足のまひや痺れ、呼吸困難等を起こす「ギラン・バレー症候群」を発症することもあります。

生・半生の鶏肉を食べると危ない13つの理由

1

鶏肉は高確率で“カンピロバクター”に汚染されています

菌は鶏肉の内部にも入りこんでいるため、表面を加熱しただけでは食中毒になる危険性があります。熱に弱いので、**中心部までしっかり加熱をすれば安全に食べられます。**

2

“カンピロバクター”は、他の菌と比べ、少ない菌数で食中毒を起こします

抵抗力の弱い**子どもや高齢者は重症化しやすい**ため、特に注意が必要です。

3

まれに“ギラン・バレー症候群”になることがあります

カンピロバクターに感染した数週間後に、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ことがあり、後遺症が残ったり、寝たきりになってしまうこともあります。

カンピロバクター食中毒予防のポイント

外食では



しっかり加熱
をお願いします

鶏さし、鶏たたき等の生・半生料理は避け、加熱された鶏肉料理を注文しましょう。



中心部が
ピンク色は×

白色は○

中心部まで火が通っているのを確認して食べましょう。

加熱不十分な時は、お店の人に再加熱をお願いします。

“生食用”として国が認めている鶏肉はありません。中心部が加熱不十分な状態では食中毒になる危険性があります。

家庭では



調理器具や容器は、食肉用とその他の食品で使い分けましょう。

食肉に触れた調理器具等は、十分に洗浄・殺菌をしましょう。

中心部までしっかり加熱調理しましょう。

食肉を取扱った後は、しっかり手を洗浄・消毒してから次の作業に取り掛かりましょう。



加熱は中心部を
75℃1分以上に



鶏肉を安全に
おいしく
食べましょう