

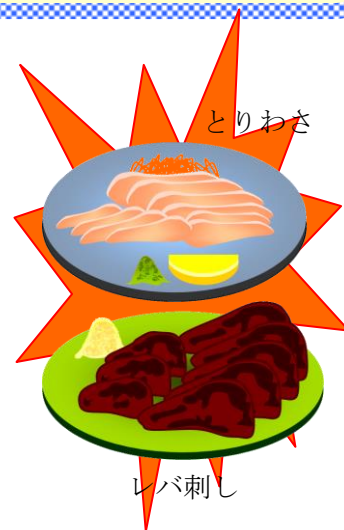
ちよっも
まっすい!

肉の生食は危険!

◎お肉を生で食べると 食中毒になることがあります。

とりわさ、レバ刺しなどによる食中毒の原因菌である「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌（O157 など）」は、少量の菌数で食中毒を起こします。

新鮮であっても、菌が付いている食肉を生で食べれば、**食中毒**になる可能性があります。



◎子どもが食肉を 生で食べると特に危険です。

カンピロバクターによる腸炎は、子どもに多く発生します。

また、**腸管出血性大腸菌（O157 など）**による食中毒では、合併症で溶血性尿毒症症候群（HUS）を発症する率が子どもにおいて高く、腎機能障害や意識障害を起こし、**死に至ることがあります。**

子どもも含めて、カンピロバクターによる食中毒の後、手足の麻痺、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があります。

◎規格基準に適合しない牛の肉、 牛肝臓(レバー)、豚の食肉(内臓を含む)は、 生食としての販売・提供が禁止されました!

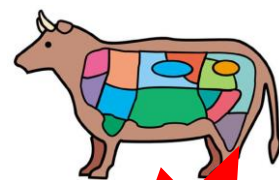
厚生労働省は、食品衛生法に基づき、牛・豚のレバーや豚肉（内臓を含む）を生食用として販売・提供することを禁止しました。

また、牛については、生食用食肉の規格基準及び施設基準を設定し、基準に合わないものは、生食用としての販売・提供を禁止しています。

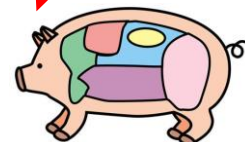
牛の肝臓は内部から腸管出血性大腸菌 O157 の検出が報告されています。中心部まで十分に加熱しましょう。

豚レバーをはじめとする豚、イノシシ、鹿の肉は生で食べると「E型肝炎ウイルス」「サルモネラ」「カンピロバクター」等の食中毒のリスクがあるほか、寄生虫感染も報告されています。

「新鮮」かどうかは関係ありません。食肉は中心部まで十分に加熱して食べましょう。



中心部まで十分に加熱!



～食肉を原因とする食中毒菌～

シバ刺し、とりわさ、牛たたき、生焼けの肉料理等、食肉の生や加熱不足の肉を原因とする主な食中毒菌は以下のとおりです。

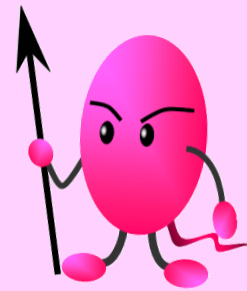
これらの菌は非常に少ない菌量*1で食中毒を起こします。

また、食肉からの二次汚染*2を受けた食品による食中毒も起こっています。

○ カンピロバクター

◎菌の特徴

- ・鶏、豚、牛等の動物の腸管に存在する。
- ・牛の保菌率は数～40%、鶏では50～80%。
- ・食肉の処理過程での汚染により、市販の生肉も汚染がある。
- ・100個前後の菌量でも発症する。



◎主な症状

- ・潜伏時間：2～5日（平均2～3日）。潜伏期間が長い。
- ・はじめに発熱（平均38.3℃）、倦怠感、頭痛、筋肉痛等の症状があり、ついで吐き気、腹痛がある。数時間から2日後に下痢症状（1日に2～6回）が現れ、1～3日続く。
- ・食中毒の後に、ギラン・バレー症候群を発症し、手足のマヒや呼吸障害を起こすことがある。

○ 腸管出血性大腸菌

◎菌の特徴

- ・大腸菌は、正常な人の腸にも存在している細菌で、一部に人への病原性があるものがあり、その中の一種。
- ・数10個～数100個程度で発症する。
- ・ペロ毒素という毒素を作り、症状をひき起こす。



◎主な症状

- ・潜伏期間：3～5日間と比較的長い。
- ・腹痛・下痢・はげしい血便が見られる。
- ・まれに、HUS（Hemolytic uremic syndrome：溶血性尿毒症性症候群）となる。

*1：多くの食中毒菌は、10万～100万個以上の細菌を摂取しなければ発症しません

*2：使用器具、調理者の手指等を介しての二次的汚染

○ サルモネラ

◎菌の特徴

- 動物の腸管内や下水等広範囲に分布している。
- 10～10,000 個程度で発症する。
- 鶏肉や卵、またはその加工品の汚染による食中毒が多く発生している。



◎主な症状

- 潜伏期間：約8～72時間（平均 12 時間）。
- 38℃～40℃の発熱、下痢、腹痛、吐き気、おう吐。
- 小児や高齢者の場合は重症化しやすく死亡することがあります。

～食肉を原因とする食中毒の予防法～

一般に市販されている食肉は、ほとんどが**加熱調理用**です。新鮮でも食中毒菌の汚染状況は変わらず、安全ではありません。以下の予防法を心がけてください。

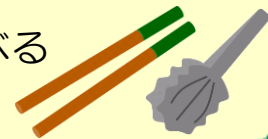
1 **食肉を生や加熱不十分な状態で食べるのを避ける。**



2 食肉を調理するときは**十分に加熱する。**

（鶏肉は中心部のピンク色がなくなるまで。中心部の温度が 75℃で 1 分間以上）

3 **肉を焼くときは専用の箸やトングを使い、自分が食べるための箸が生肉に触れないようにする。**



4 生肉に触れている付け合わせの野菜等も十分加熱してから食べる。



5 **食肉から他の食品への二次汚染を防ぐため、以下のことに注意する。**

(1) 生肉を取り扱う器具類と調理済み食品用の器具類を区別する。

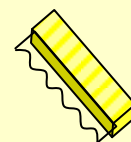
(2) 生肉を処理した包丁やまな板などの調理器具は、十分洗浄したあと、熱湯や漂白剤で消毒する。



(3) 生肉を取り扱った後は、**十分に手指を洗浄消毒**する。



(4) 生肉を保存するときは専用の蓋付き容器に入れるかラップをする。



処理を行った食肉に注意!

ひき肉製品（ハンバーグなど）や細かくした肉を混ぜ合わせ成型した**結着肉**である「サイコロステーキ」等は、肉の内部まで食中毒菌が存在する可能性が高いため、注意が必要です。結着肉の加熱不十分でO157による食中毒が多数の店舗で発生した事件もありました。

結着肉を含め**以下の処理をした食肉は特に注意してください。**

○ テンダライズ処理

針状の刃を刺し通し、原形を保ったまま硬い筋や繊維を短く切断する処理



○ タンブリング処理

調味液を機械的に浸透する処理



○ 結着肉

他の食肉の断片を結着させ成型する処理

～ 十分な加熱 ～

注意事項

～ 表示の確認 ～

- テンダライズ・タンブリング・結着などの処理がされた食肉は、**内部が微生物に汚染されている可能性があります。**十分な加熱を行ってから食べましょう。
- これらの食肉を販売するときには、「**処理をした旨**」と「**中心部まで十分に加熱が必要な旨**」が表示されていますので、表示を良く確かめましょう。

発行 目黒区健康推進部・目黒区保健所 生活衛生課 食品衛生係
〒153-8573 目黒区上目黒二丁目19番15号 目黒区総合庁舎3階
電話番号 03-5722-9507 (目黒地区)
03-5722-9509 (碑文谷地区)
ホームページ <http://www.city.meguro.tokyo.jp/>

平成28年5月