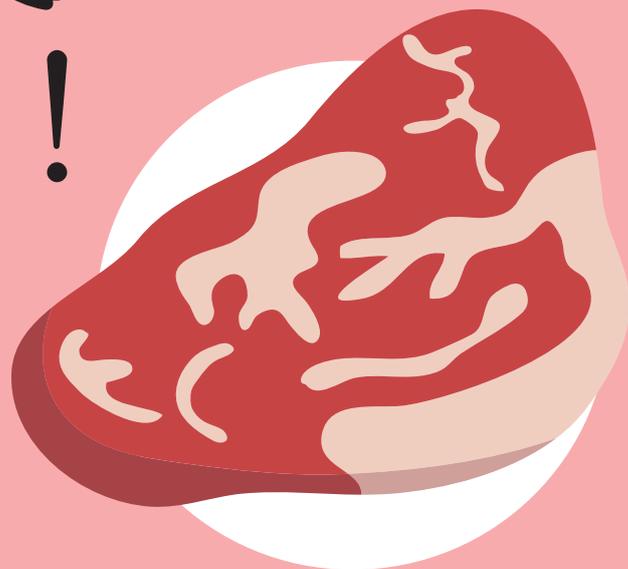


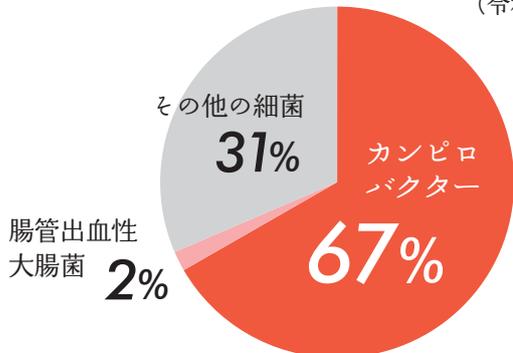
肉類の生食は やめましょう！



鶏刺身や鶏たたきなどの生や加熱不十分な鶏肉や加熱不足の焼鳥などを食べたことによるカンピロバクター食中毒が発生しています。また、加熱不足の焼肉などを食べたことによる腸管出血性大腸菌食中毒が発生しています。これらの細菌は、もともと鶏や牛の体内に生息しており、新鮮な肉類であっても汚染されている可能性があります。

「新鮮だから生でも安全」は間違いです！

国内での細菌性食中毒発生割合 (令和2年)

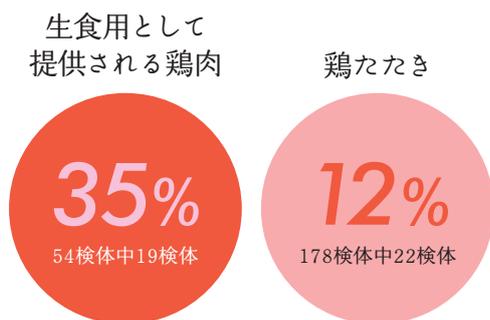


基準を満たしたユッケ等の生食用食肉であっても、子どもや高齢者など抵抗力の弱い方は食べないようにしましょう！



飲食店等で牛レバーなどの提供を求めない！

食中毒菌汚染実態調査における カンピロバクター検出率 (厚生労働省・平成24年度～平成30年度)



平成23年4月に飲食チェーン店で発生したユッケを原因とする食中毒事件で5名の死者が出たように、腸管出血性大腸菌による食中毒は重症化しやすいことが知られています。

このため、牛肉や牛レバーは法律で基準が定められ、特に牛レバーは生食用で提供することはできません。

また、豚肉(レバーなどの内臓を含む)についても、生や加熱不足の状態ですぐに食べることでE型肝炎ウイルスや寄生虫などの食中毒のリスクが伴うため、平成27年6月から生での提供が禁止されています。

他にも、野生の鹿・猪などの鳥獣(ジビエ)は様々な病原体を保有している可能性があるため、生やたたきで食べることは絶対に避け、よく加熱して食べましょう！

生や加熱不足の肉を原因とする食中毒の特徴

原因菌	腸管出血性大腸菌 (O157、O26、O145等)	カンピロバクター	E型肝炎ウイルス
症状	激しい腹痛、下痢、発熱 (血便を伴うこともある)	腹痛、下痢、発熱	黄疸、倦怠感、発熱
潜伏時間	2～7日	1～7日	2～9週間(平均6週間)
重症化した場合	溶血性尿毒症症候群(HUS)や脳症などの合併症を引き起こし、死亡例もある(小児に頻発)。	ギランバレー症候群(手足のしびれ、運動障害)を発症する場合がありますと指摘されている。後遺症が残ることもある。	劇症肝炎を発症することがある。妊娠晩期の妊婦が感染すると劇症化しやすい。
主な原因食品	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱不足の牛肉や牛レバー ●菌のついた手指・器具によって二次汚染された食品 	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏刺身や鶏たたきなどの生やレア状態の鶏肉料理 ●加熱不足の焼鳥 ●菌が付着した手指・器具から二次汚染された食品 	<ul style="list-style-type: none"> ●生または加熱不足の豚、鹿、猪などの肉や内臓

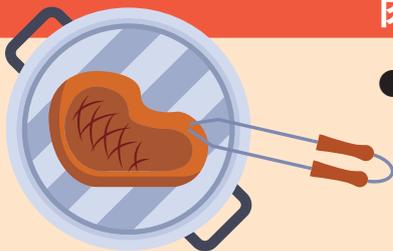
肉料理を食べるときのポイント

肉は十分に加熱する



- 肉を生や加熱不十分の状態を食べない
- 中心部の色が十分に変わるまで加熱する(75℃で1分以上)
- 火が通りやすいように、肉を小さくカットする、ハンバーグなどはうすくする、小さめに作るなどの工夫をする

肉を焼くときは専用の箸を使う



- 焼肉やバーベキューのときは、専用の箸やトングを用意し、自分が食べる用の箸で生肉に触れないように注意する

生肉にさわったら、しっかり洗浄・消毒する



- 生肉をさわった後は、石けんを使って丁寧に手を洗う
- 生肉の調理に使った包丁やまな板などは、中性洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒してから使う