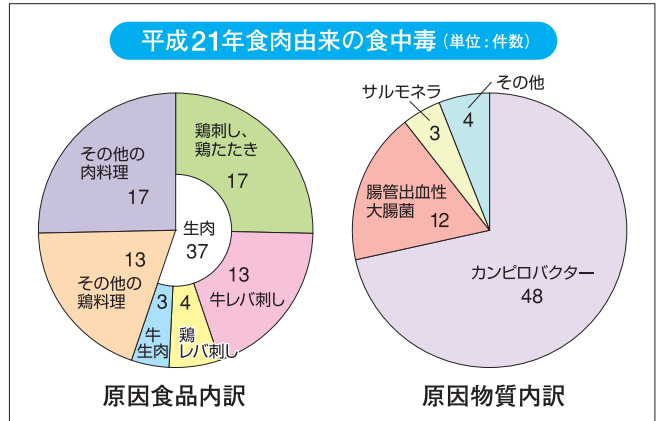
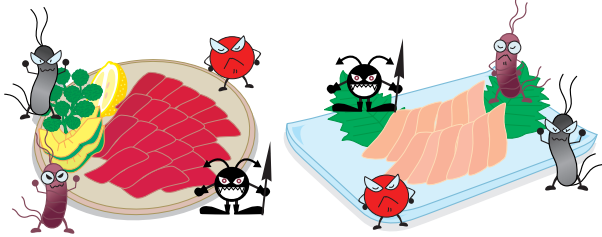


# 知っていますか？食肉の生食の危険性

生の食肉あるいは、加熱不十分の食肉を食べたことが原因の食中毒が多数発生しています。平成21年に発生した食肉が原因の食中毒のうち、約6割が生肉や生レバーの喫食が原因となっています。(厚生労働省：平成21年食中毒発生事例)



生肉や生レバーは、食中毒の原因となる細菌やウイルス等に汚染されていることがあり、食中毒の危険性が高い食品です。

## 主に食肉の生食が原因となる食中毒

原因菌 ウイルス	特徴	主な 感染源	潜伏期間	主な症状
カンピロバクター	4℃以下の低温でも長く生存する。加熱や乾燥に弱い。	鶏肉 牛肉 牛レバー	2～5日	下痢(水様便ときに粘血便)、発熱(38～39℃)重症例では全身の筋肉が弛緩するギラン・バレー症候群となることもある。
腸管出血性大腸菌(O157等)	わずかな菌量で発症する。二次汚染も多い。	牛肉 牛レバー	3～8日	激しい腹痛、下痢(水様便の後鮮血便)重症例では溶血性尿毒症症候群(HUS)や脳症を併発し、死亡する場合もある。
サルモネラ	動物の腸管に存在し、糞便を介して肉等を汚染する。	鶏肉 豚肉 鶏卵	12～24時間	下痢、悪寒、発熱、嘔吐 高齢者、小児では重症化し死亡する場合もある。
E型肝炎ウイルス	人獣共通感染症の肝炎発症した場合はA型肝炎に類似	豚肉 豚レバー 猪肉	2～9週間 (平均6週間)	高熱の後、全身倦怠感、食欲不振、悪心、嘔吐 妊婦が感染した場合劇症型になりやすい。

お問い合わせ先

豊橋市保健所生活衛生課食品安全グループ TEL.0532-39-9124

# ～食肉の生食等による食中毒にならないために～

## 原因と予防



おも げんいん  
主な原因



よ ぼう  
予防

### 生食

なま にく た  
生の肉を食べた。  
ぎゅう さ とりにく さしみ など  
(牛のレバ刺し、鶏肉の刺身等)



### 生で食肉を食べない

とく こども こうれいしやなど てい  
特に子供や高齢者等の抵  
こうりつ よわ ひと おも しゅうじょう  
抗力の弱い人は重い症状  
になることがあり、注意  
ひつよう  
が必要です。

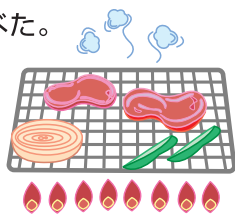
とりにく  
鶏肉にはカンピロバクター  
こうりつ ふ ちやく  
が高率に付着しています。



### 加熱不十分

なま や にく た  
生焼けの肉を食べた。  
(バーベキュー)

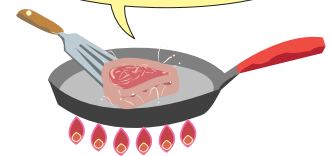
なま や  
生焼け



### 中心まで十分に加熱する

にく ちゅうしん ぶ  
肉を中心部まで75℃で1分以  
じょう か ねつ ま 75℃ ぶん い  
上加熱すれば菌は死滅します。  
ゆ どお しやうめん あぶ  
湯通しや表面を炙るだけでは  
かねつ た  
加熱が足りません。

75℃で1分以上



### 二次汚染

なま にく き ほうちょう やまな いた しょうどく  
・生肉を切った包丁やまな板を消毒  
せずにサラダ用の野菜を調理するこ  
とに使った。  
やきにく とき なまにく や はし た  
・焼肉の時に生肉を焼く箸と食べる  
はし つか わ  
箸を使い分けなかった。

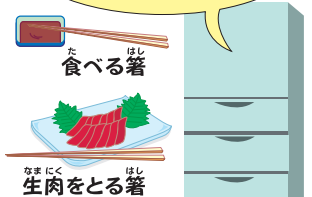
なま にく さわ て ちようり きく しやく  
生肉に触った手や調理器具から食  
ちゅうどくきん ほか しやくひん うつ しやく  
中毒菌が他の食品に移り、その食  
ひん か ねつ た  
品を加熱しないまま食べることで  
しやくちゅうどく  
食中毒になることがあります。

### 二次汚染を防止する

なま にく き ほうちょう やまな いた  
・生肉を切った包丁やまな板  
かなら あら ねつとうしやうどくなど  
は必ず洗って熱湯消毒等をし  
てから他の食品に使います。  
なま にく さわ あと せつけん  
・生肉に触った後は、石鹸を  
つか て あら こと ひつよう  
使って手をよく洗う事が必要  
です。  
やきにく なま にく あつか はし  
・焼肉では、生肉を扱う箸と  
た はし べつ しょうい しやう  
食べる箸を別に用意し、使用  
する事が大切です。



れいぞうこ ない く ぶん  
冷蔵庫内でも区分  
して保管する。



## ～食肉の生食に関する誤解～

誤：「新鮮な肉なら生で食べても大丈夫」

正：新鮮な肉でも食中毒菌がいることがある。

市販の鶏肉の約20%、牛レバーの約9%がカンピロバクターに汚染されているというデータがあります\*。

カンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157等の食中毒菌は少しの菌量でも発症するため、新鮮な肉でも生で食べると危険です。

\*：平成20年度食品の食中毒菌汚染実態調査