

知って
得する!

たべもの安全情報

第41号

令和6年1月発行

東京都西多摩保健所 生活環境安全課
食品衛生第一担当(0428-22-6141)
食品衛生第二担当(042-596-3113)

家庭内でも気をつけよう！カンピロバクター食中毒！

揚げ物や炒め物など幅広いレシピで活躍する鶏肉ですが、調理方法や取扱い方法によっては、カンピロバクターの食中毒リスクが高まる食品です。令和4年に東京都で起きた食中毒のうち、カンピロバクターによるものは**2番目**の多さとなっており、私たちの身近に潜む食中毒原因菌の1つになっています。今回はカンピロバクターによる食中毒について理解し、家庭内での感染リスクを減らしましょう！

令和4年 病因物質別食中毒発生件数（東京都）

	病因物質	事件数(件)	患者数(人)
1位	アニサキス	62	63
2位	カンピロバクター	19	81
3位	ノロウイルス	6	100



【特徴】

カンピロバクターは鶏や牛、豚など動物の腸管内に生息しています。特に**鶏肉**で問題になることが多く、食鳥処理後の鶏肉のうち**67.4%**でカンピロバクターに汚染されていたとの報告があります*。また、細菌数が**100個程度**の少量であっても、感染することが知られています。



*厚生労働科学研究「食品製造の高度衛生管理に関する研究」平成14～16年度報告

【症状】

細菌が体内に入ると多くの場合は**1～7日後**に発症します。症状は**腹痛**や**下痢**、**発熱**などがみられます。治療により予後は良好である場合が多いですが、数週間後に**ギラン・バレー症候群**という手足の麻痺や呼吸障害などの神経症状を発症し、重篤となる場合もあります。



【原因】

生または十分に中心まで加熱されていない肉類、特に**鳥刺し**や火の通っていない**焼き鳥**などの鶏肉を食べてしまうことで感染することが多くあります。その他、調理器具や手を介して、サラダなどのそのまま食べる食品や既に調理が済んだ食品に、肉に由来するカンピロバクターが付着して感染することもあります。



家庭内でのカンピロバクター食中毒を防ごう！

食中毒予防の三原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。カンピロバクターの対策には、細菌の特徴から「つけない」と「やっつける」ことが特に効果的です。それぞれのキーワードについて、どのような点について気を付ければよいか確認をしましょう。

他の調理器具や食材に細菌をつけない

- ① まな板や包丁などの調理器具は、生肉用とそのまま食べる食品用で**使い分けを行きましょう**。これらの調理器具を用途別に用意できない場合は、サラダ等の加熱を行わない食材の調理を先に行い、肉はその後に調理を行うなど、**食材を調理する順番を工夫しましょう**。
- ② 他の食材に汚染を広げないようにするため、肉を扱った後は**手を洗いましょう**。石鹸を用いた30秒×2回の手洗いが効果的です。
- ③ 鶏肉を洗うと、シンク内ではねた水が調理器具や他の食材が汚染される可能性があります。シンク内で**鶏肉を洗うことは避けましょう**。ドリップが気になる場合は、キッチンペーパーでふき取りましょう。
- ④ 生肉やドリップに他の食品が触れないようにするために、**フタつきの容器や密閉できる容器に入れましょう**。



加熱をして細菌をやっつける

カンピロバクターは加熱により死滅することが知られています。中心温度**75℃以上で1分以上の加熱**を行きましょう。肉の中心部まで十分に加熱ができていないか中身を切って確認することが重要です。肉をまんべんなく加熱するためには、**サイズを切り揃える**ことも有効な手段です。



肉料理の食中毒対策についてさらに知りたい方は で検索
<https://tokyodouga.jp/8zeuntscsw0.html>

鶏肉のみならず、牛ステーキやハンバーグ、冷凍メンチカツにおける加熱時の注意点や検証について解説しています。

食品の安全・安心に関する最新情報をホームページで発信中！

「食品衛生の窓」（東京都の食品安全情報サイト）

・ 知って安心～トピックス～：https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/anshin_topics.html

「東京都西多摩保健所」

・ たべもの安全情報：<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/nisitama/shokuhin/anzen.html>