

ちょっと
待って!



お肉の生食

なま しょく

「新鮮だから生でも安全」は間違いです

とりわさ、レバ刺し、ユッケなどの生肉料理や、焼肉などで加熱不足の肉を食べたことによる、カンピロバクター食中毒や腸管出血性大腸菌食中毒が都内で発生しています。

これらの食中毒菌は、少量の菌でも食中毒を起こします。市販の鶏肉や牛レバーからは、カンピロバクターなどの食中毒菌が検出されています(※)。鮮度がいいからといって肉を生もしくは半生で食べると、食中毒のリスクが高まります。

※「平成20年度食品の食中毒菌汚染実態調査(厚生労働省)」では、鶏肉から約20%、牛レバーから約9%と、食品の汚染度としては高率にカンピロバクターが検出されました。



対策など詳しくは裏面へ

とくに

子どもが生肉を食べると 危険です

生肉を食べると、大人も子どもも食中毒にかかる可能性が高くなります。とりわけ、抵抗力の弱い子どもの場合、食中毒症状が重症化しやすく、後遺症が出る場合があります。

特に、腸管出血性大腸菌による食中毒では、死に至る場合もあります。子どもに肉を生で食べさせてはいけません。

実際に起きた食中毒事例

その1

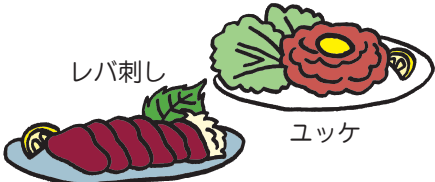
家族と焼肉店で、ユッケ等を食べた15歳の女の子が、4日後に腹痛、血便などを発症し、入院しました。腎不全、意識障害等の症状が続き、集中治療室に3週間入り、回復するまで約2ヶ月かかりました。退院後も後遺症のために数年間の通院を余儀なくされました。腸管出血性大腸菌O157に汚染された牛肉を、生で食べたことが原因と考えられました。



その2

居酒屋で、母親が6歳の女の子と5歳の男の子に鶏レバ刺しや砂肝刺しを食べさせたところ、女の子は3日後に、男の子は6日後に下痢、腹痛、発熱などの症状が出て、食中毒になってしまいました。カンピロバクターに汚染された鶏肉を、生で食べたことが原因と考えられました。

生や加熱不足の肉を原因とする食中毒の特徴

もしも こんな症状が出たら…	下痢、腹痛、発熱	激しい腹痛、 下痢（血便を含む）
場合によってはこんな症状 が出る恐れも…	ギラン・バレー症候群 （手足のまひ・呼吸困難など）	溶血性尿毒症症候群(HUS) （腎機能障害・意識障害など）
発症する何日か前に （発症するまでの時間）	2～7日 （平均2～3日）	1～14日 （平均3～5日）
こんな食品を 食べていませんか？ （考えられる 主な原因食品 ）	<ul style="list-style-type: none"> ・とりわさ、鶏刺し、牛レバ刺しなどの生肉料理 ・加熱不足の焼き鳥等 ・菌のついた手指・器具によって二次汚染された食品  <p>とりわさ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・牛レバ刺し、牛ユッケなどの生肉料理 ・加熱不足の焼肉等 ・菌のついた手指・器具によって二次汚染された食品  <p>レバ刺し ユッケ</p>
その 原因菌の名前 は…	カンピロバクター	腸管出血性大腸菌 O157など

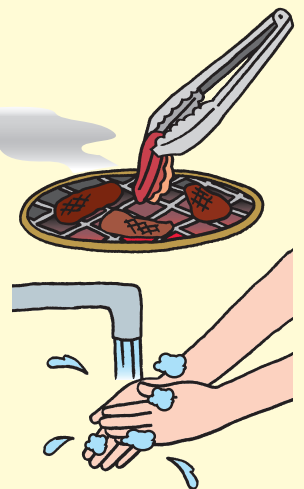
※食中毒が疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関を受診してください。

※この他にも、サルモネラ、E型肝炎ウイルスなど、生や加熱不足の肉を食べて起きる食中毒があります。詳しくは、東京都福祉保健局のホームページをご覧ください（下記アドレス参照）。

生や加熱不足の肉を原因とする食中毒予防法

★一般に、市販されている肉の大部分は加熱調理用です。

- 肉を生や半生の状態で食べることは避け、**中の色が完全に変わるまで十分に加熱する**（加熱目安：中心部温度75℃で1分以上）。
- 肉を焼くときは専用の箸やトングを用意して、**自分が食べるための箸で生肉に触れないよう注意する**。
- 生肉に触れた付け合わせの野菜などは充分加熱してから食べる。
- 生肉の調理に使った包丁やまな板、味付けに使った容器などは、**中性洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒してから他の調理に使う**。
- 生肉をさわった後は、**石けんを使って丁寧に手洗いをする**。



東京都福祉保健局インターネット情報サービス <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>

たべもの安全情報館

検索

※「たべもの安全情報館」中のコンテンツ

「ちょっと待って！お肉の生食」をクリック！