

# お肉はよく焼いて食べよう

ねりま食品衛生だより第54号 平成27年10月20日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区 3992-1183 / 石神井分室 3996-0633

鶏刺し、とりわさなどの生肉料理や、加熱不足の肉による食中毒が発生しています。生の肉には食中毒菌やウイルスが付いていることがあります。鮮度がよいからといって肉を生や半生で食べると、食中毒の危険が！！！！

とりわけ、抵抗力の弱い子どもや、高齢者では重症化しやすく、合併症を引き起こすことがあります。特に腸管出血性大腸菌では、後遺症が残ったり死亡する場合があります。お肉はしっかり加熱して食べましょう。

## 食中毒予防のポイント！

### 十分な加熱

生や半生は食べないで中心までしっかり加熱しましょう。  
(加熱目安は中心部温度75℃で1分以上)  
生肉に触れた付け合せの野菜も要注意です。



中の色が  
変わるまでね



### 専用の器具

生肉を取り扱うときは専用の箸やトングを使い、食べる時の箸で生肉に触れないようにしましょう。



### 洗浄消毒


生肉を扱った後は石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。  
生肉を扱った包丁やまな板、ボウルなどは洗剤でよく洗った後、熱湯や漂白剤で消毒をしましょう。



バーベキューは火加減が難しく生焼けになることが多いうえに、箸などの器具の使い分けや洗浄消毒が不十分になりやすいので注意しましょう。



# お肉にいるのはどんな奴？

	カンピロバクター	腸管出血性大腸菌 O157	E型肝炎ウイルス
主な原因食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とりわさ、鶏刺し</li> <li>・加熱不足の焼鳥</li> <li>・菌のついた手指・器具によって二次汚染された食品</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・加熱不足の牛肉、牛レバー</li> <li>・菌のついた手指・器具によって二次汚染された食品</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚</li> <li>・野生の鹿</li> <li>・イノシシ</li> <li>・ふん便中に排泄されたウイルスによって汚染された食品</li> </ul> 
発症までの時間	2～7日 平均2～3日	1～14日 平均3～5日	2～9週間 (平均6週間)
主な症状	下痢 腹痛 発熱	激しい腹痛 下痢 血便	発熱 悪心 腹痛 黄疸
場合によっては	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 (腎機能障害・意識障害など)	妊産婦が感染すると重症化しやすい

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、サルモネラやエルシニアといった食中毒菌や、寄生虫についても注意が必要です。

## ぶたにく



平成27年6月21日から、豚肉（レバーなどの内臓も含む）の生食用としての販売・提供が禁止されました。

牛肉については規格基準に合った「生食用牛肉」がありますが牛レバーは「加熱用」のみです。  
たとえ生食用であっても、お子さんやご高齢の方は食べるのを控えてください。



## ジビエ



ジビエ（野生鳥獣の肉）を食べる機会が増えています。  
ジビエは飼養方法が管理された家畜より食品衛生のリスクが高い食品といえます。  
中心部までしっかり加熱して食べましょう。



**重要！**



「新鮮だから生でも安全」はマチガイです