



そのお肉
本当に安全ですか

お店で出されているから
生でも安全

と思いませんか？

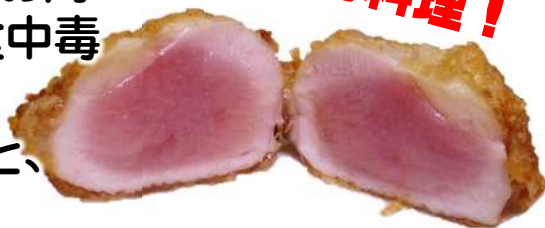


「新鮮だから生でも安全」は**間違い**

鶏刺し、とりわさなどの生肉料理や、加熱不足のお肉による食中毒が発生しています。生のお肉には食中毒菌やウイルスがついていることがあります。

「新鮮だから」といってお肉を生や半生で食べると、食中毒の危険があります。

STOP!
加熱不足!
生肉料理!



牛レバーや豚肉（内臓含む。）の
生食用としての提供・販売は**禁止**されています。

生食用の牛肉は、規格基準に適合したものに限り販売が認められていますが、お肉を生で食べると、重篤な食中毒になるおそれがあります。子ども、高齢者、抵抗力の弱い方は生肉を食べないでください。



お肉を安全に食べるために…裏面をチェック

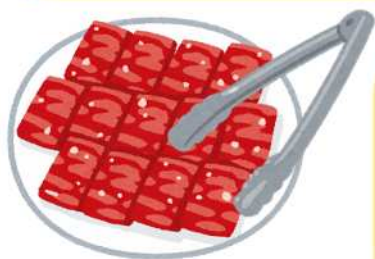
お肉を安全に食べるために

十分な加熱

- お肉や食肉調理品（メンチカツやハンバーグ等）は、生や半生では食べないで**中心部の色が完全に変わるまでしっかり加熱**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。



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、食するときの箸で生肉に触れないようにしましょう。
- サラダなどそのまま食べる食品に使う器具と、お肉に用いる器具は使い分けましょう。

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。



お肉と関係の深い主な食中毒菌・ウイルス

種類	特に関連のある食中毒菌など	主な症状 おおよその潜伏期間	重症化すると…
牛 肉 	腸管出血性大腸菌（O157など） 	腹痛、下痢（水様便、血便） 1日～14日	溶血性尿毒症症候群 急性腎不全、血小板減少、溶血性貧血の合併症 ●発症者の10%が重症化し、3～5%が死に至る。 ●小児や高齢者等は重症化するリスクが高い。
豚 肉 	E型肝炎ウイルス	発熱、悪心、腹痛、黄疸 2週～9週	劇症肝炎 急性肝不全、意識障害、昏睡 ●重症者の致死率は1～2%。 妊産婦の場合は20%と高率になる。
鶏 肉 	カンピロバクター 	下痢（水様便、血便）、発熱 2日～5日	ギランバレー症候群 自己免疫疾患、手足のマヒ、呼吸困難 ●重症化はまれだが、合併症で死に至る場合がある。

※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。