

# お肉は十分に加熱して 食べましょう！



鶏さしみ、鶏霜降り、鶏レバ刺し、豚ユッケ、豚レバ刺し…

## お肉は生で食べると食中毒になることがあります。

- ☑ 鶏刺し、牛レバ刺し※などの生肉料理や、鶏肉霜降りなど加熱不十分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（O157）食中毒が市内で発生しています。  
※禁止以前（平成22年）の発生事例
- ☑ 腸管出血性大腸菌による食中毒は重症化しやすいため、検出されやすい牛肉・牛レバーは、法律で規格基準が定められました。規格基準に合った生食用牛肉を生で食べることはできますが、牛レバーは生で食べることはできません。

## お肉は「新鮮だから生でも安全」は間違いです。

- ☑ 腸管出血性大腸菌（O157、O111など）やカンピロバクターなどの食中毒菌は少量の菌でも発症するため、新鮮であっても菌が付いているお肉を食べれば食中毒になる可能性があります。

## 特に子供や高齢者が生肉を食べるのは危険です。

- ☑ 抵抗力の弱い子供や高齢者などが感染すると、症状が重症化しやすく最悪の場合、死に至る恐れがあります。お肉を生で食べることは控えてください。

## 生や加熱不十分のお肉を原因とする食中毒菌

腸管出血性大腸菌 (O157、O111など)	カンピロバクター
<ul style="list-style-type: none"><li>◆牛などの家畜の腸管内に存在する</li><li>◆ベロ毒素を産生し、子どもや高齢者など抵抗力の弱い人では重症となることがある</li><li>◆少量の菌により発症する</li><li>◆溶血性尿毒症症候群（腎機能障害など）を併発する恐れもある</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆主に鶏、牛、豚、ペットなどの腸管内に存在する。特に鶏肉の汚染率は高い</li><li>◆少量の菌により発症する</li><li>◆後遺症としてギラン・バレー症候群（手足のまひ・呼吸障害など）が出る恐れもある</li></ul>
[潜伏期間] 2～7日（平均3～5日）	[潜伏期間] 2～7日（平均2～3日）
[主な症状] 激しい腹痛、下痢（血便も）	[主な症状] 腹痛、下痢、発熱

他にも、サルモネラ、E型肝炎ウイルスなどによる食中毒もあります

# 飲食店の『鶏刺し』や『鶏レバ刺し』でも食中毒は起きています

## なぜ『鶏刺し・鶏レバ刺し』はダメなの？

- ❑ 新鮮な生の鶏肉や鶏レバーであっても安全とは言えません。
- ❑ 生の鶏肉や鶏レバーには、**カンピロバクターが高率に付着しています。**  
(平成18年～21年の名古屋市の調査では、ささみには約**3分の1**の確率でカンピロバクターが付着していました。)
- ❑ 少量の菌でも発症し、汚染された食品を喫食してから2～7日後に下痢・腹痛・発熱などの症状を呈します。また、手足の麻痺・呼吸障害などの後遺症（ギラン・バレー症候群）が一生涯残ることもあります。

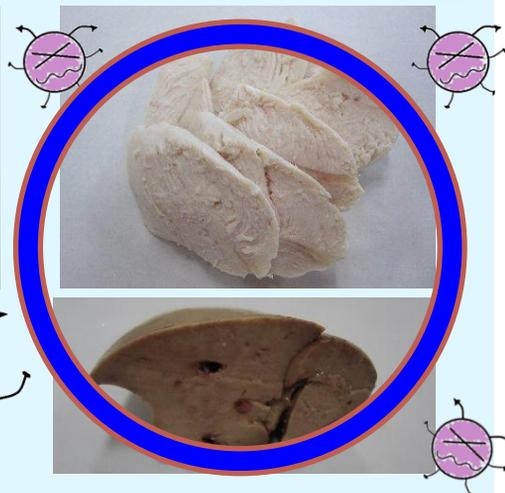
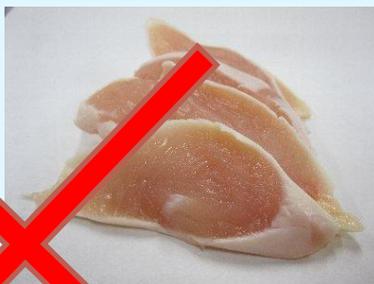
## 霜降り状態でも菌は生き残っています。

生の状態

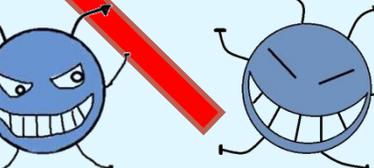
霜降り

中心部を75℃ 1分加熱

ささみ肉



レバー



- ❑ ささみ肉の加熱実験では、15秒間の湯通しでも、カンピロバクターが検出されました。
- ❑ 中心部まで十分に火が通り、**中心部の色が変わるまで**、加熱してください。
- ❑ 中心温度**75℃で1分間以上加熱すれば、カンピロバクターは死滅します。**

## カンピロバクター食中毒が多発しています。

- ❑ 名古屋市で起こった食中毒の**3分の1**（39件のうち13件）がカンピロバクターによるものでした（平成23年～25年）。
- ❑ 生の鶏肉・内臓にふれた手や包丁から菌が移るので、そのまま他の食材（サラダなど）にふれないようにし、手や包丁・まな板は十分洗浄しましょう。

## 生では食べず、十分に加熱して食べましょう。