

# STOP!!お肉の生食

一般に市販されているお肉の大部分は『加熱調理用』で、そういった生のお肉にはO157やカンピロバクターなどの食中毒菌がついている可能性があります。

“新鮮だから生でも安全”は間違いです!!



## しっかり加熱で安全・安心♪

もし生肉に食中毒菌がついていても十分に加熱すれば死滅します

<お問合せ>

新潟市保健所 食の安全推進課 食品衛生係 ☎ 025-212-8226

食品安全対策係 ☎ 025-212-8230

新潟市保健所 南食品環境センター(南区役所2階) ☎ 025-372-6181

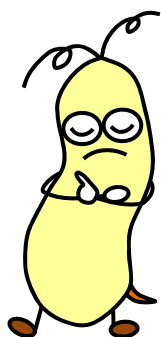
ホームページ

新潟市保健所 食品

検索

平成23年10月改訂

## ～お肉に『生食用』はないの？～



お肉を生で食べると食中毒になる危険性があります。国では食中毒の発生状況から新たに罰則付きの“生食用食肉(牛肉)の規格基準・表示基準”を平成23年10月に施行しました。飲食店などではこの基準に基づき生食を提供していますが、それでも食中毒菌を完全に除去することは困難です。このため、子どもや高齢者などの抵抗力の弱い方は生肉を食べないように、注意しましょう。

また、生食用牛レバーは、内部に食中毒菌がいる恐れがあるため、平成24年7月1日より提供、販売が禁止されました。豚や鶏のレバーも生で食べるのは控えた方が安全です。

## ～食中毒菌って何？～

食中毒菌とは、様々な食品に潜み、下痢やおう吐などの食中毒症状を引き起こす細菌のことです。食中毒菌が食品についていても、匂いや味、見た目ではわかりません。生肉につくことのある食中毒菌で代表的なものを紹介します。

名前	カンピロバクター	腸管出血性大腸菌O157
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ノロウイルスの次に多い食中毒原因菌で、夏場に多い。</li> <li>● お肉、特に鶏肉についていることが多い。</li> <li>● 熱と乾燥に弱い。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食中毒だけでなく、人から人への感染症※1の原因にもなる。</li> <li>● 特に牛肉についていることが多い。</li> <li>● ベロ毒素を産生し、この毒素が腸をいためて血便などの症状を引き起こす。</li> </ul>
潜伏期間※2	2～5日間	2～7日間
主な症状	下痢、発熱 重症化でギラン・バレー症候群※3	下痢、激しい腹痛を伴う血便 重症化で溶血性尿毒症症候群※4
原因になりやすい食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 多くは鶏肉料理(タタキ、刺身、焼き鳥など)、レバー刺し又は加熱不十分な肉料理</li> <li>● バーベキューや焼き肉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 牛肉の生食料理(レバー刺し、ユッケなど)、又は加熱不十分な肉料理</li> <li>● バーベキューや焼き肉</li> </ul>



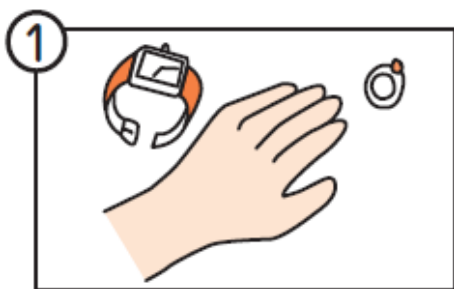
## 豆知識

- ※1 0157感染症＝「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律(感染症法)」で三類感染症に指定されており、感染していることがわかったら、保健所への届出や調査協力が義務付けられています。
- ※2 潜伏期間＝食中毒菌が口に入ってから下痢などの症状が出るまでにかかる時間。
- ※3 ギラン・バレー症候群＝カンピロバクターに対する免疫抗体が、自分の末梢神経を攻撃して起こる。手足のマヒや顔面神経マヒ、呼吸困難などの症状が出る。
- ※4 溶血性尿毒症症候群＝毒素によって血管が炎症を起こし、急性腎不全となることで貧血・浮腫、意識障害などの症状が出る。

# 食中毒予防は手洗から！

食中毒も感染症も予防の基本は正しい手洗にあります。

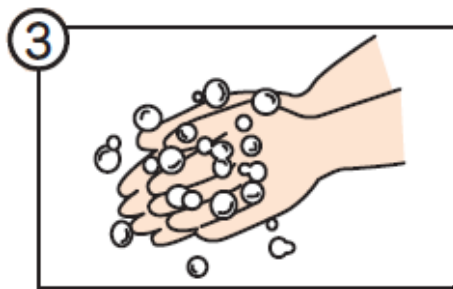
調理の前や生肉を触った後、トイレの後は特にしっかり手洗をしましょう！



時計や指輪ははずす



水で手をぬらし、  
石けん液をつける。



よく泡立て以下の  
手順で念入りに洗う。



手の平と甲



指の間  
(親指も)



指先  
(爪ブラシでやるとよい)



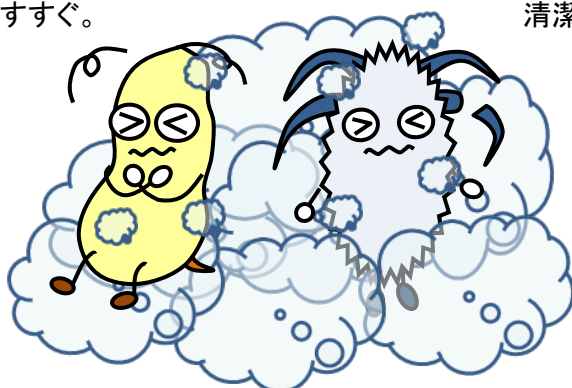
手首



流水で十分にすすぐ。

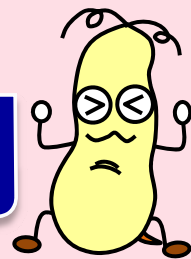


清潔なタオルで手をよくふく。



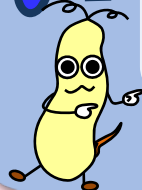
～知っていれば怖くない～

# 食中毒予防の3原則



食中毒菌を

つけない



薬用石けんでしっかり手洗  
(二度洗いが効果的)



包丁やまな板などはよく洗い  
熱湯や漂白剤で消毒



生肉を触った手も器具もきれいに洗ってから次の作業へ！

ふやさない



買ってきたら、即冷蔵

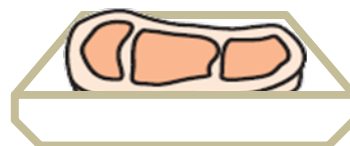
肉汁がもれないように密閉して保存しましょう。



冷蔵庫は  
●詰めすぎ注意  
●温度は10℃以下

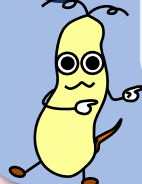
冷凍した肉は

冷蔵庫か電子レンジで解凍  
(自然解凍では菌が増えることも)



食肉はすぐに冷却、すばやく解凍！！

やっつける



中の色が白く変わるまで  
しっかりじっくり加熱。



冷凍肉は中まで火が通りづらいので、完全に解凍してから加熱しましょう。

しっかり加熱，中まで加熱！！

## 焼肉に注意

◎“焼く箸”と“食べる箸”

生肉を扱う“焼く箸”には菌がついているかもしれません。

焼肉の時は，“食べる箸”とは別に“焼く箸”やトングを用意して、使い分けしましょう。

◎火が強いバーベキュー

強い火で焼くと、表面は焼けてみえても中心部分はまだ生場合があります。お肉はじっくり中まで焼きましょう。