



そのお肉本当に大丈夫？

「新鮮だから生でも安全」は間違いです！



牛レバーや豚肉(内臓を含む)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、重篤な食中毒となるおそれがあります。

子供、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… 知っておきたい!

お肉と関係の深い 主な食中毒菌・ウイルス

腸管出血性大腸菌

(O157やO111等)

主に原因となるお肉

牛肉



潜伏期間 1~14日

主な症状 激しい腹痛・血便

溶血性尿毒症症候群(HUS)を引き起こし死亡することもある。特に小児や高齢者、基礎疾患のある方は重篤化するリスクが高い。

ペロ毒素を産生し、出血性腸炎を起こす



カンピロバクター

主に原因となるお肉

**鶏肉・
鶏内臓・牛レバー**



潜伏期間 2~5日

主な症状 腹痛・下痢・発熱

感染した数週間後に、手足のまひや顔面神経麻痺、呼吸困難などを起こすギラン・バレー症候群を発症することがある。

鶏肉の加熱不足による食中毒事故が多発!!



サルモネラ属菌

主に原因となるお肉

**鶏肉・牛肉・
豚肉**



潜伏期間 8~72時間

主な症状 激しい腹痛・下痢・おう吐
発熱(38~40度)

動物の腸管や河川、下水など自然界に広く分布



E型肝炎ウイルス

主に原因となるお肉

**豚肉・
イノシシ肉・シカ肉**



潜伏期間 2~9週間

主な症状 発熱・吐き気・腹痛・黄疸・肝腫大など
妊婦では劇症化しやすい。

ヒトの肝臓内で増殖し、糞便中に排出される



予 防 法

中心部まで加熱する

お肉や食肉調理品(メンチカツやハンバーグ等)は、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: 中心部温度 75℃・1分以上)

調理器具の使い分け

お肉を扱うときは専用のトングや箸を使いましょう。
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

トイレの後、調理の前、食事の前には、十分な手洗いを行いましょう。
お肉を扱った手指や調理器具はその都度洗浄消毒しましょう。