

**ちよつと  
待って!**



# お肉の 生なましょく食

**「新鮮だから生でも安全」はマチガイです!**

とりわさ、鶏刺しなどの生肉料理や、焼肉などで加熱不足の肉やレバーを食べたことによる、腸管出血性大腸菌食中毒やカンピロバクター食中毒が都内で発生しています。

腸管出血性大腸菌による食中毒は重症化しやすいため、腸管出血性大腸菌が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。

また、市販の鶏肉からは、カンピロバクターなどの食中毒菌が検出されています(\*)。

**鮮度がよいからといって、肉を生や半生で食べると、食中毒のリスクが高まります。**

※「平成23年度食品の食中毒菌汚染実態調査」(厚生労働省)では、鶏たたきから約12%、加熱加工用の牛レバーから約15%と、高い割合でカンピロバクターが検出されました。



**子供や高齢者が  
生肉を食べると  
とくに危険です!**

生肉を食べると、大人も子供も食中毒になる可能性が高くなります。とりわけ、抵抗力の弱い子供や高齢者の場合、食中毒症状が重症化しやすく、後遺症が残ることもあります。

特に、腸管出血性大腸菌による食中毒では、死に至る場合があります。

生食用牛肉であっても、食中毒菌を完全に「ゼロ」にすることはできません。

**肉を生で食べることは控えてください。**

実際に起きた食中毒事例

その  
1

家族と焼肉店で、ユッケ等を食べた15歳の女の子が、4日後に腹痛、血便などを発症し、入院しました。腎不全、意識障害等の症状が続き、集中治療室に3週間入り、回復するまで約2ヶ月かかりました。退院後も後遺症のために数年間の通院を余儀なくされました。腸管出血性大腸菌O157に汚染された牛肉を、生で食べたことが原因と考えられました。

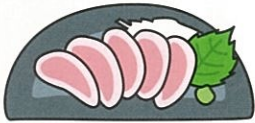

※生食用牛肉の規格基準が制定される前の事例ですが、引き続き、子供や高齢者など食中毒に対する抵抗力の弱い方は、肉を生で食べることは控えてください。

その  
2

居酒屋で、母親が6歳の女の子と5歳の男の子に鶏レバ刺しや砂肝刺しを食べさせたところ、女の子は3日後に、男の子は6日後に下痢、腹痛、発熱などの症状が出て、食中毒になってしまいました。カンピロバクターに汚染された鶏肉を、生で食べたことが原因と考えられました。



# 生や加熱不足の肉を原因とする食中毒の特徴

もしも こんな症状がでたら…	下痢、腹痛、発熱	激しい腹痛、下痢 (血便を含む)
場合によっては こんな症状が出る恐れも…	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(HUS) (腎機能障害・意識障害など)
発症する何日か前に (発症するまでの時間)	2～7日 (平均2～3日)	1～14日 (平均3～5日)
こんな食品を 食べていませんか? (考えられる主な原因食品)	・とりわさ、鶏刺しなどの生肉料理 ・加熱不足の焼き鳥等 ・菌のついた手指・器具によって 二次汚染された食品 	・加熱不足の牛レバー、牛肉等 ・菌のついた手指・器具によって 二次汚染された食品 
その <b>原因菌の名前</b> は…	<b>カンピロバクター</b>	<b>腸管出血性大腸菌 O157など</b>

※ 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、E型肝炎ウイルスなど、生や加熱不足の肉を食べて起きる食中毒があります。詳しくは、東京都福祉保健局のホームページをご覧ください(下記アドレス参照)。

## 生や加熱不足の肉を原因とする食中毒予防法

### その1 肉は十分に加熱する

- 肉を生や半生の状態で食べることは避け、**中の色が完全に変わるまで十分に加熱する**。(加熱目安：中心部温度75℃で1分以上)
- 生肉に触れた付け合せの野菜なども、十分に加熱してから食べる。



### その2 肉を焼くときは専用の箸を使う

- 肉を焼くときは、専用の箸やトングを用意して、**自分が食べるための箸で生肉に触れないよう注意する**。

### その3 生肉にさわったら、しっかり洗浄・消毒する

- 生肉をさわった後は、**石けんを使って丁寧に手を洗う**。
- 生肉の調理に使った包丁やまな板などは、**中性洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒してから他の調理に使う**。



※ 腸管出血性大腸菌は、ヒトからヒトに二次感染することがあります。ご自身だけではなく、子供や高齢者など家族の健康を守るため、食中毒にならないようしっかり予防してください。

詳しい情報は、こちらのホームページをご覧ください。

東京都の食品安全情報サイト <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/>

食品衛生の窓

検索

※ コンテンツ「ちょっと待って！お肉の生食」をクリック！