

知っていますか？

お肉で起こる食中毒

それぞれのお肉と関係の深い **細菌・ウイルス・寄生虫**



牛肉

腸管出血性大腸菌

潜伏時間：4～8日

症状：激しい腹痛、水溶性下痢
血便、**溶血性尿毒症症候群 (HUS)**等

下痢が始まってから、約1週間後に
溶血性貧血、血小板減少、急性腎機能障害等
の症状が現れます。
重症の場合は死亡あるいは、後遺症が残る
可能性があります。

少量の菌でも
発症！！

豚肉

サルモネラ属菌

潜伏時間：6～72時間

症状：激しい腹痛、下痢、
おう吐、発熱等

少量の菌
でも発症！！

鶏肉

カンピロバクター

潜伏時間：2～7日

症状：腹痛、下痢、発熱
ギランバレー症候群等

少量の菌
でも発症！！

カンピロバクターに感染した数週間後に
発症の恐れがあります。
手足の麻痺、顔面神経麻痺、呼吸困難等、
重篤になると死亡することもあります。

馬肉

サルコシスティス・フェアリー

潜伏時間：食後数時間 (寄生虫)

症状：一過性の嘔吐や下痢等

生で食べる場合には
「生食用」、「食肉処理場名」等の表示がある、
生食用として加工されたものを食べましょう。

イノシシ、シカ肉

E型肝炎ウイルス

潜伏時間：平均6週間

症状：発熱、吐き気、腹痛、
黄疸、肝腫大
急性のウイルス性肝炎等

調理する際は
皮膚の傷から
ウイルスが体内へ
入らないように
注意が必要です！！

魚肉

アニサキス (寄生虫)

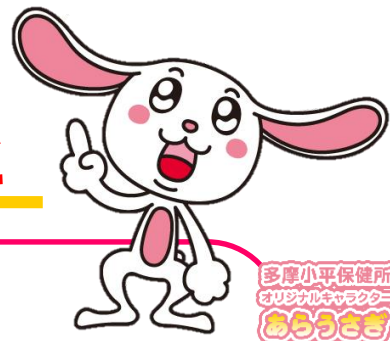
潜伏時間：①急性胃アニサキス症
8時間～10数時間
②急性腸アニサキス症
数時間～数日

症状：①急性胃アニサキス症
みぞおちの激しい痛み、
吐き気、おう吐
②急性腸アニサキス症
激しい下腹部痛、腹膜炎



お肉で起こる食中毒を予防する

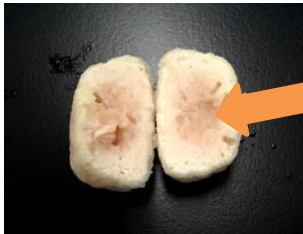
3つの大切なこと



多摩小平保健所
オリジナルキャラクター
あらうさぎ

1 : 加熱

- ✓ 中の色が完全に変わるまで加熱しましょう。



加熱目安
中心部温度
75℃で
1分以上

(写真：東京都健康安全研究センター)

- ※ アニサキスは-20℃で24時間以上凍結することも予防に有効です。

2 : 器具の使い分け

- ✓ お肉を焼くときは専用の箸やトングを用意しましょう。
- ✓ 加熱しないで食べるサラダ等に使用する調理器具と生肉に使用する調理器具の使い分けをしましょう。

生食禁止！！

- ✓ **牛レバー**
(平成24年7月～)
- ✓ **臓器を含む豚の食肉**
(平成27年6月～)
を**生食用**として**販売・提供**することは食品衛生法で**禁止**されています！！
生で食べてよいお肉は基準に基づき加工されており、「**生食用**」の表示があります。

※基準に適したものであっても、子供、高齢者などの抵抗力の弱い方は、生肉を食べないようにしていただく必要があります。

3 : 洗浄・消毒

- ✓ 生肉に触れた調理器具は**洗剤**でよく洗い、熱湯や消毒用アルコール等でしっかり**消毒**しましょう。
- ✓ 生肉に触れた手指も石けんを使ってしっかり洗いましょう。

? お肉の疑問 ?

Q : 新鮮なお肉は生で食べても大丈夫？

A : 新鮮なお肉であっても食中毒をおこす細菌やウイルスに汚染されている可能性があるため食中毒の危険性は変わりません。

『新鮮 = 安全』は間違いです！！

Q : 鶏わさやたたきは食べても大丈夫？

A : 鶏肉は高い確率でカンピロバクターに汚染されています。
加熱不十分な状態で食べると食中毒になる**可能性**があります。

