

お肉についての食中毒

梅雨の時期から夏にかけて、バーベキューなど屋外での調理には食中毒に注意が必要な時期です。暖かく湿気が多い時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。食肉に付着する「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」などの細菌による食中毒に注意が必要です。

カンピロバクター

牛、豚などの家畜や鶏の腸管内に分布。酸素が少ないところを好み、常温で徐々に死滅しますが、4℃以下の温度では長く生きながらえます。少量の菌でも発症するため、飲料水の汚染などで大量の患者発生を見ることもあります。

潜伏期間は約2日から5日と比較的長く、主な症状は下痢や腹痛、発熱、おう吐、倦怠感、頭痛などで、多くの患者は1週間で治癒します。



予防ポイント

- ▶ 食肉類の生食をしない。
- ▶ 生肉の冷蔵保存は、ビニール袋や容器に入れてほかの食品に接触しないようにする。
- ▶ 十分な加熱調理、包丁、まな板は熱湯で消毒し、よく乾かす。
- ▶ 生肉を扱う調理器具は専用のものを決めて使用するようにして、他の食品に使用しない。
- ▶ 生肉を扱った後の手指の洗浄・消毒を必ず行う。



出血性大腸菌 O157

発症菌数がわずか数個程度の少ない菌でも発症します。潜伏期間が長いため、感染源の特定が大変難しく、便などを介して人から人へ二次感染することがあり、感染力も強いので十分な注意が必要ですが、煮沸熱や、市販の消毒剤など、通常の食中毒対策で予防が可能です。

潜伏期間は、4～72時間（腸管出血性大腸菌は1週間程度を要する場合もある）で、下痢、腹痛、発熱、頭痛が主な症状ですが、腸管出血性大腸菌は血便を伴い、HUS（溶血性尿毒症症候群）で死亡することもあります。



予防ポイント

- ▶ 食肉類の生食をしない。
- ▶ 食肉などを扱った器具・容器・手指はそのつど必ず洗浄消毒。
- ▶ 食材を十分に加熱（中心部を75℃で1分間以上）する。
- ▶ 井戸水は必ず消毒をしてください。



(公財) 滋賀食肉公社よりお知らせ

生レバーは食べられません

食品衛生法に基づき、牛の肝臓（レバー）に関する新たな基準が設定され、平成 24 年 7 月から、**牛のレバーを生食として販売、提供することが禁止**されました。

十分な衛生管理に関係なく、牛の肝臓内部に腸管出血性大腸菌が存在していることがあるため、実際に重い病気を引き起こす食中毒が発生しています。

！牛のレバーはすべて加熱用です

腸管出血性大腸菌による重い食中毒の危険性があるため、**牛のレバーは生で食べられません**。

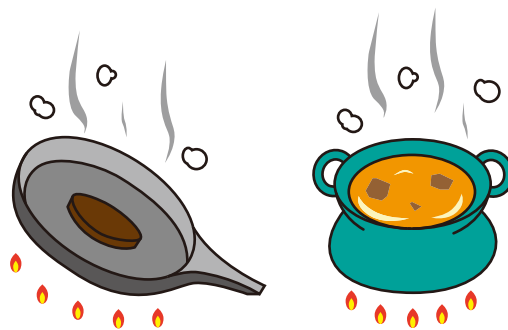
また、食用として基準を満たした牛肉、馬肉以外の肉や内臓はすべて加熱用であるため、「レバ刺し」などの生のレバーは**販売、提供されていません**。



！中心部まで十分加熱する

中心部まで十分に火が通り、色が変わるまで、目安として **75℃で 1 分以上加熱** すれば、腸管出血性大腸菌は死滅します。生で食べないことが腸管出血性大腸菌からの**唯一の予防法**なのです。

牛のレバー以外にも基本的に、牛、豚、鶏などの肉や内臓もしっかりと**加熱**してください。



75℃で 1 分間しっかり加熱

！調理器具の使用は専用のものを

生のレバーなどの内臓や肉が触れたところには原因菌が付着する可能性があります。生のレバーや肉を扱うための**専用の調理器具**を使いましょう。

トング、おはし、皿などがその他の料理に触れないようにしてください。焼きあがった肉や野菜など、**直接口に入れるものに触れないように**注意しましょう。

