

# お肉を生のまま食べないで！

## 生や加熱不十分なお肉を食べるのは大変危険です！

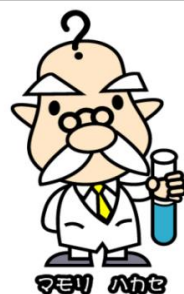
牛・豚・鶏などのお肉や内臓には、食中毒の原因菌やウイルスが含まれていることが多く、生で（＝菌やウイルスが生きたまま）食べると重篤な食中毒を引き起こす危険性があります。

法律では**牛レバー及び豚肉（内臓含む）を生食用として販売・提供することを禁止**していますが、規制されていない鶏肉や牛・鶏の内臓についても、生で食べることは食中毒のリスクが潜んでおり大変危険です。子どもや高齢者など、抵抗力の弱い方は、発症すると死に至るケースもあることから、特に注意が必要です。

## 生で食べられる牛肉にも厳しい基準が定められています！！

2011年の牛肉のユッケによる食中毒事例を受け、牛ユッケや牛タタキなどの生食用の牛肉には厳しい規格基準が定められ、基準を満たした場合のみ提供が認められています。

また、飲食店等で提供される際には、**「一般に食肉の生食は食中毒の危険性があります。子ども、高齢者など抵抗力の弱い人は食肉の生食を控えましょう。」**などの注意喚起表示をするよう義務づけられています。



## ジビエ（イノシシ、シカなどの野生鳥獣肉）も生で食べるのは大変危険です！！！！

ジビエについても腸管出血性大腸菌やE型肝炎ウイルス、寄生虫などで汚染されている可能性があります。ジビエは牛や豚といった家畜のように飼育管理されていないことから、生または加熱不十分な状態で食べることはさらに危険です。

## ！食中毒を防ぐために！



**細菌やウイルス、寄生虫は、加熱をしてやっつけることができます。**

**お肉やレバーなどの内臓は、中心部の色が変わるまでしっかり加熱して食べましょう。**



# 原因となる主な食中毒菌

鶏肉によくついている菌だよ

牛レバーの内部に潜んでいることもある

## 腸管出血性大腸菌 (O157など)

潜伏期間：3～8日

症状：腹痛、下痢（血便）、発熱、HUS（溶血性尿毒症症候群）



## カンピロバクター

潜伏期間：2～7日

症状：下痢、腹痛、風邪様症状（頭痛、発熱など）

他に… E型肝炎ウイルス、トキソプラズマなど

豚肉や豚のレバー、シビエで要注意！

※潜伏期間：病原体が体に入ってから症状が現れるまでの期間



## サルモネラ

潜伏期間：6～72時間

症状：下痢、腹痛、高熱（38℃以上）

牛豚鶏…幅広い



# 食中毒予防のポイント

## しっかり加熱しましょう

- 食肉に付着している食中毒菌は熱に弱いので、しっかり加熱すれば死滅します。
- 「新鮮だから生でも安全」は間違いです！**  
刺身やタタキ、湯引きなど、生や加熱不十分な状態で食べることは避け、中心の色が変わるまでしっかり加熱しましょう。



## 手洗いの徹底

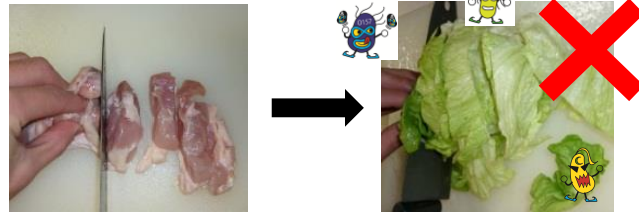
食肉を触った後は、次のような方法でていねいに手を洗いましょう。

- ① 手を水でぬらし、石けんを付ける。
  - ② 手指をしっかりこすり、洗浄する。（指先・指の間など念入りに）
  - ③ 石けんを洗い流す。
  - ④ ペーパータオル等で水気をふき取る。
  - ⑤ アルコール消毒を行う。
- ※①～③を数回行うとより効果的



## 二次汚染の防止

- 食肉を切った包丁やまな板を、洗浄せずにそのまま使用すると、食肉由来の菌が他の食材にも付いてしまいます。
- 食肉専用の包丁・まな板を用意するか、食肉は最後に切るようにしましょう。
- 使用した包丁・まな板は、洗剤でしっかり洗い、熱湯などで殺菌しましょう。
- 「生肉を取り扱うはし」と「食べるはし」の使い分けも重要です。



【お問い合わせ】 豊中市保健所 健康危機対策課 食品衛生係

〒561-0881

豊中市中桜塚4丁目11-1 TEL：06-6152-7320

令和5年（2023年）4月