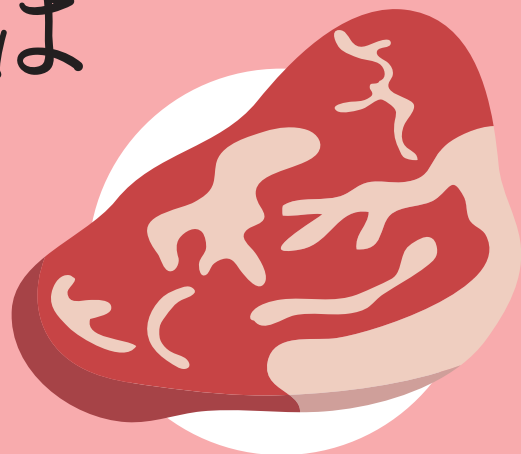


肉類の生食はやめましょう!



鶏刺身や鶏たたきなどの生や加熱不十分な鶏肉や
加熱不足の焼鳥などを食べたことによる
カンピロバクター食中毒が発生しています。
また、加熱不足の焼肉などを食べたことによる
腸管出血性大腸菌食中毒が発生しています。

「新鮮だから生でも安全」は
間違いです!

生食や加熱不足が食中毒の原因に!

国内での細菌性食中毒発生割合 (令和4年)

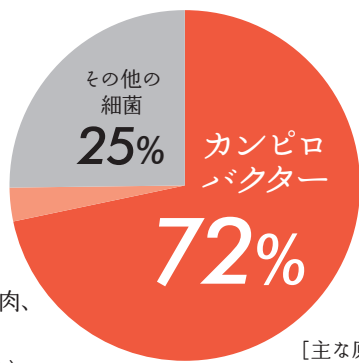
これらの細菌は、もともと鶏や牛の体内に生息しており、
新鮮な肉類であっても汚染されている可能性があります。



腸管出血性
大腸菌

3%

[主な原因]
加熱不足の牛肉、
牛レバーなど
(過去には死者も)



[主な原因]
鶏刺身、鶏たたき、
加熱不足の焼き鳥など

基準を満たしたユッケ等の

生食用食肉であっても、

高齢者や子どもなど抵抗力の弱い方は

食べないようにしましょう!



飲食店等で牛レバーなどの提供を求めない!

カンピロバクター 陽性率

生食用として
提供される鶏肉
(鶏刺身など)

35%

54検体中
19検体

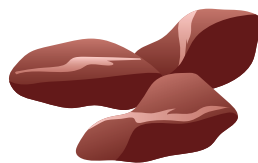
鶏たたき

12%

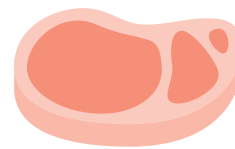
178検体中
22検体

(平成24年度～平成30年度厚生労働省 食中毒汚染実態調査より)

生食での提供・販売が禁止されている肉類



牛レバー



豚肉(内臓含む)



生や加熱不足の肉を原因とする食中毒の特徴

原因菌	腸管出血性大腸菌※1 (O157、O26、O145等)	カンピロバクター	E型肝炎ウイルス※2
症状	激しい腹痛、下痢、発熱 (血便を伴うこともある)	腹痛、下痢、発熱	黄疸、倦怠感、発熱
潜伏時間	2～7日	1～7日	2～9週間(平均6週間)
重症化した場合	溶血性尿毒症症候群(HUS)や脳症などの合併症を引き起こし、死亡例もある(小児に頻発)。	ギランバレー症候群(手足のしびれ、運動障害)を発症する場合がありますと指摘されている。後遺症が残ることもある。	劇症肝炎を発症することがある。妊娠晩期の妊婦が感染すると劇症化しやすい。
主な原因食品	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱不足の牛肉や牛レバー ●菌のついた手指・器具によって二次汚染された食品 	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏刺身や鶏たたきなどの生やレア状態の鶏肉料理 ●加熱不足の焼鳥 ●菌が付着した手指・器具から二次汚染された食品 	<ul style="list-style-type: none"> ●生または加熱不足の豚、鹿、猪などの肉や内臓

※1 平成23年に飲食チェーン店で発生したユッケを原因とする食中毒事件で5名の死者が出たように、腸管出血性大腸菌による食中毒は、特に高齢者や子どもで重症化しやすいことが知られています。このため、平成23年より牛肉や牛レバーは法律で基準が定められ、特に牛レバーは生食用で提供することが禁止されています。

※2 豚肉(レバーなどの内臓を含む)は、生や加熱不足の状態ですべてでE型肝炎ウイルスや寄生虫などの食中毒のリスクが伴うため、平成27年から生での提供が禁止されています。

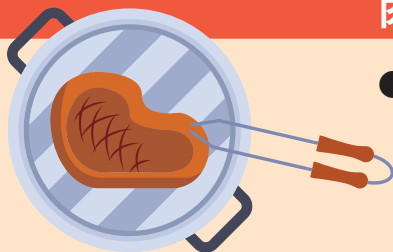
肉料理を食べるときのポイント

肉は十分に加熱する



- 肉を生や加熱不十分の状態を食べない
- 中心部の色が十分に変わるまで加熱する(75℃で1分以上)
- 火が通りやすいように、肉を小さくカットする、ハンバーグなどはうすくする、小さめに作るなどの工夫をする

肉を焼くときは専用の箸を使う



- 焼肉やバーベキューのときは、専用の箸やトングを用意し、自分が食べる用の箸で生肉に触れないように注意する

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使う

