



岡山県マスコットももち

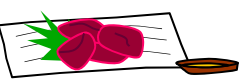

お肉を生で 食べないで!



新鮮なお肉にも食中毒菌がついていることがあります

牛肉や鶏肉の生食や生焼けが原因の食中毒が起きています。これらの食中毒の原因菌のほとんどは腸管出血性大腸菌（O157, O111等）やカンピロバクターです。市販の牛レバー・ミンチ肉等からも見つかっており、わずかな菌数でも食中毒になる可能性があります。

生や加熱不足の肉を原因とする食中毒の特徴

食中毒菌の名前	腸管出血性大腸菌 (O157、O111など)	カンピロバクター
どんな食品で 起きているの？	牛レバーの生食 ユッケ  加熱不足のハンバーグ 二次汚染をうけた料理	鶏刺し 鶏のたたき  牛レバーの生食 ユッケ 二次汚染をうけた料理
発症するまでの 時間は？	1～14日 (平均3～5日)	2～7日 (平均2～3日)
食中毒の 症状は？ ↓	激しい腹痛・血便 ↓	発熱、腹痛、下痢 ↓
重症化すると...	溶血性尿毒症症候群（HUS） (腎機能障害・意識障害など) * 重篤な場合は死に至ることもある	ギラン・バレー症候群 (手足のまひ・呼吸困難など)

予防のポイント

ポイント1

生食を避ける



- 一般に、市販されている肉の大部分は加熱調理用です。
肉・レバー等を生や半生で食べることを避けましょう。

ポイント2

つけない



- 生肉の調理に使った包丁やまな板、容器などは、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いましょう。
- 生肉に触れた手は、石けんを使って十分に洗いましょう。
- 肉を焼くときは、生の肉を焼く箸と食べる箸を使い分けましょう。

ポイント3

加熱する



- 肉を加熱調理する場合は、中の色が完全に変わるまで十分に火を通しましょう。
(中心部が75℃で1分間以上)

とくに注意!

- 高齢者、乳児の他抵抗力の弱い人は食中毒症状が重症化しやすく、後遺症が出る場合があります。
食べたり、食べさせたりしないでください。