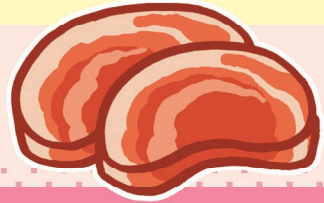


おいしく 安全に

食生活の変化などにより、食肉を生食する人が多くなっています。しかし、牛肉や鶏肉、豚肉などの食肉は様々な食中毒菌が付着している恐れが高く、生食や加熱不足には大きな危険性がひそんでいます。近年では、生や加熱不足の食肉を食べたことが原因と考えられる食中毒が多く発生しています。子どもや高齢者、その他の抵抗力の弱い方が食中毒になると重症化しやすく、死に至る場合もあります。おいしく安全にお肉を食べるために、食肉にひそむ危険性を十分に知りましょう。

お肉を食べよう



保存・下準備

他の食品と分けて保存する!

食肉を保存するときは、他の食品に肉汁がかからないように、袋や容器に入れて冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。



他の食品と分けて保存!

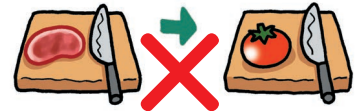
しっかり手洗いする!

生の食肉を触った後は、しっかり手を洗いましょう。



二次汚染の防止を徹底する!

調理器具(まな板、包丁、ボウルなど)を生食肉の調理に使用した後、そのまま他の食材の調理に使用すると菌がついてしまいます。調理に使用した後は、洗剤でしっかり洗い、熱湯や消毒液で殺菌しましょう。

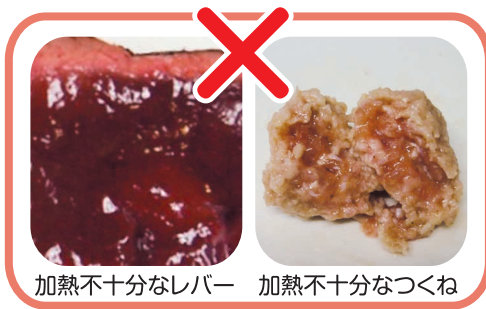


そのまま使用すると菌がついてしまいます。調理の順番に注意!

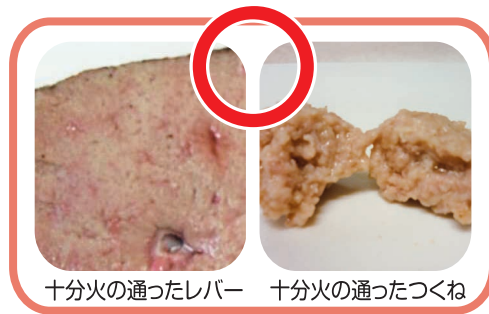
食
中
毒
予
防

中心まで十分に加熱する! (中心部が75℃で1分以上)

食肉の中心部の色が変わるまで十分に加熱しましょう。特にハンバーグやつくねなどミンチ状の食肉やレバーはしっかり加熱する必要があります。



加熱不十分なレバー 加熱不十分なつくね



十分火の通ったレバー 十分火の通ったつくね

調理

食肉の生食をしない!させない!!

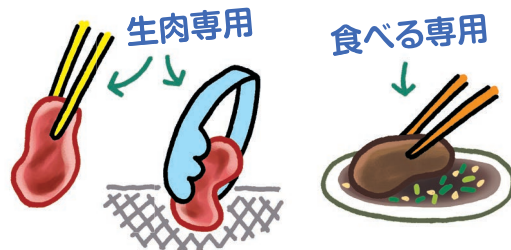
「新鮮」だからといって「安全」ではありません。新鮮な食材であっても、食中毒菌がついていないとは限りません。中でも、食肉には高い確率で食中毒菌がついています。特に、子ども、高齢者、その他食中毒に対する抵抗力の弱い方及び調理従事者は食肉を生で食べないようにしましょう。

生食は危険です!
加熱しましょう!!



焼く箸と食べる箸を使い分ける!

食肉を焼くときは専用の箸やトングを使用して、自分が食べるための箸で生の食肉に触れないようにしましょう。



食事

のポイント

食肉にひそむ食中毒菌

腸管出血性大腸菌 (O157、O111など)



症状

激しい腹痛、下痢(血便)、発熱、
腎機能障害(HUS(溶血性尿毒症症候群))、意識障害

発症までの時間 4~8日

原因食品

生や加熱不十分な食肉(牛レバー、ハンバーグなど)、
井戸水、生肉に使用した調理器具などから汚染された食品

特徴

- ・牛など動物の腸管内に存在する。
- ・体内でベロ毒素を産生し、少量の菌で発症する。
- ・水の汚染による集団発生を起こす場合がある。

カンピロバクター

症状

下痢、腹痛、発熱などの風邪様症状、頭痛、まれにギラン
バレー症候群を発症(手指の麻痺、呼吸困難など)

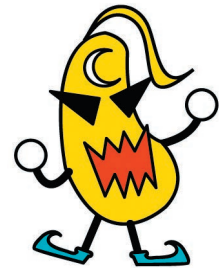
発症までの時間 1~7日

原因食品

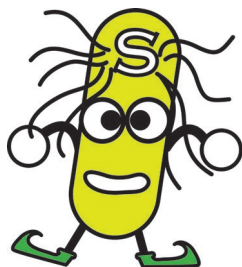
生や加熱不十分な食肉(鶏の刺身、鶏のタタキなど)、飲
料水、生肉に使用した調理器具などから汚染された食品

特徴

- ・動物の腸管内に分布しており、鶏や牛、ペット、野鳥、
ネズミなどが汚染源になる。
- ・少量の菌で発症する。・水の中でも生存する。



サルモネラ属菌



症状

下痢、腹痛、高熱(38℃以上)

発症までの時間 12~48時間

原因食品

卵及びその加工品、生や加熱不十分な食肉、生卵・生肉に
使用した調理器具などから汚染された食品

特徴

- ・動物の腸管内に分布しており、ネズミやハエ、ゴキブリ、
ペット類も汚染源になる。
- ・少量の菌で発症する。

卵の取扱いのポイント(サルモネラ食中毒予防対策)

- ・卵は冷蔵庫で保存しましょう。
- ・使う分だけ、使う直前に割って、すぐに調理しましょう。
- ・卵を溶くのに使用したボウルなど調理器具は、すぐに洗浄・消毒しましょう。
- ・卵を扱った後、しっかり手洗いしましょう。
- ・十分加熱して食べましょう。

