

お肉は十分に加熱して 食べましょう！

食品衛生法でお肉の生食は規制されています

対 象	法律で定められている内容
牛肉 〔牛ユッケ、牛刺し、牛タタキ など〕	規格基準に適合しない場合は、生食用として販売・提供することが禁止されています
牛レバー	生食用として販売・提供することが禁止されています
豚肉（内臓含む）	（牛レバ刺し、豚ユッケ、豚レバ刺しなど）

特に子どもや高齢者が生肉を食べるのは危険です

- ☑ 症状が重症化しやすく最悪の場合、死に至る恐れがあります。お肉は十分に加熱しましょう。

食肉調理品も中心部まで十分に加熱しましょう！

- ☑ 平成28年に、冷凍メンチカツの加熱不足が原因と疑われる食中毒が全国で広域に発生しました。
- ☑ 加熱が必要な食肉調理品（特にメンチカツやハンバーグなど、ひき肉を使用した製品）は、中心部の色が変化するまで十分に加熱しましょう。

生や加熱不十分のお肉による食中毒の主な原因菌・ウイルス

腸管出血性大腸菌 (O157、O111など)	カンピロバクター	E型肝炎ウイルス
◆牛などの家畜の腸管内に存在する。 ◆重症化すると、溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症などの合併症が発症し、死に至ることもある。	◆主に鶏、牛、豚、ペットなどの腸管内に存在する。 <u>特に鶏肉の汚染率が高い。</u> ◆後遺症としてギラン・バレー症候群（手足のまひ・呼吸障害など）が発症することもある。	◆豚、鹿、猪などの肝臓や筋肉に存在する。 ◆感染しても症状が出ないことが多い。重症化すると死に至ることもある。
[潜伏期間] 2～7日 (平均3～5日)	[潜伏期間] 1～7日 (平均3日)	[潜伏期間] 15～50日 (平均6週間)
[主な症状] 激しい腹痛、 下痢（血便も）、発熱	[主な症状] 腹痛、下痢、 発熱	[主な症状] 発熱、腹痛、 黄疸、食欲不振

生や半生（加熱不十分）の鶏肉料理による カンピロバクター食中毒が多発しています！

近年、カンピロバクター食中毒は細菌性食中毒の年間発生件数 **ワースト1**※1です。

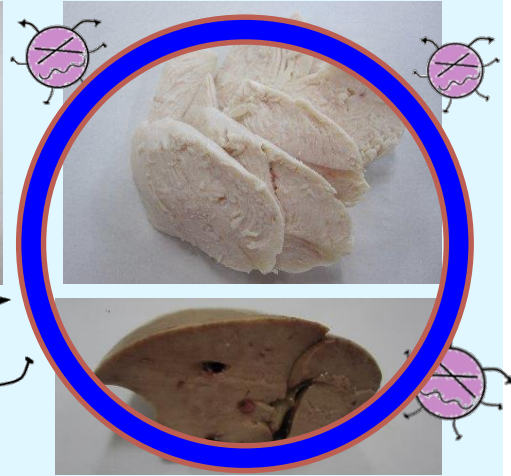
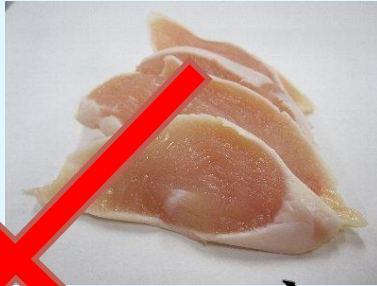
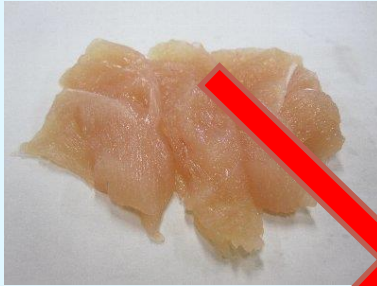
刺身

タタキ・霜降り

中心部を75℃ 1分加熱

ささみ肉

鶏レバー



『鶏刺し・鶏レバ刺し』はなぜダメなの？

- ✓ 生の鶏肉や鶏レバーには、カンピロバクターが高率で付着（鶏モモ肉 42%、鶏ムネ肉 40%※2 など）しています。
- ✓ カンピロバクターは少量の菌でも発症します。また、手足の麻痺・呼吸障害などの後遺症（ギラン・バレー症候群）が一生残ることもあります。
- ✓ 「新鮮だから生でも安全」は間違いです！！

『タタキ・霜降り』の状態でも菌は残っています

- ✓ ささみ肉の加熱実験では、15秒間の湯通しでも、カンピロバクターが検出されました。
- ✓ 平成28年には、市外のイベントで提供された加熱不十分な鶏肉（鶏肉の寿司）によって患者500名を超える大規模食中毒が発生しました。

十分な加熱で おいしく安全に食べましょう！！

- ✓ 中心温度75℃で1分間以上加熱すればカンピロバクターは死滅します。中心部の色が変わるまで十分に加熱してください。
- ✓ 生の鶏肉・内臓にふれた手や包丁から菌が移るので、そのまま他の食材（サラダなど）にふれないようにし、手や包丁・まな板は十分洗浄しましょう。

※1：平成23年～30年 全国、名古屋市

平成31(2019)年4月 名古屋市保健所・保健センター

※2：平成26年度 厚生労働科学研究（食品安全確保推進研究事業）

このリーフレットは、古紙/バブルを含む再生紙を使用しています。