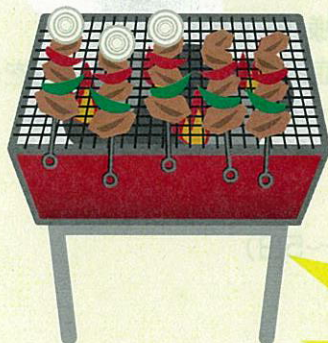
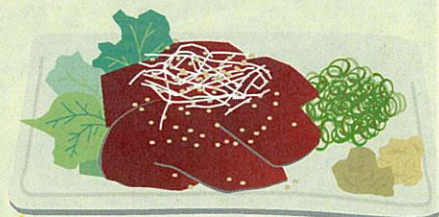


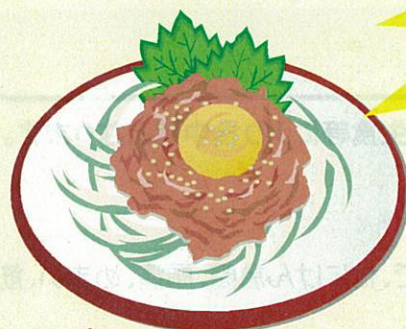
# お肉の生食や 加熱不足にご注意!



バーベキュー



レバ刺し



ユッケ



鳥刺し・鳥わさ

ユッケ、レバ刺しや鳥刺し、鳥わさなどのお肉の生食や、焼肉、バーベキューなどでのお肉の加熱不足によるO157、カンピロバクター食中毒が発生しています。

特に、小さいお子様、ご高齢の方、抵抗力の弱い方などでは、食中毒の症状が重症化してしまうことがあります。

**お肉の生食は避け、十分に加熱してお召し上がりください。**

**また、お肉を焼くときの取り箸、トングなどは専用のものを使いましょう。**

 東京都福祉保健局

食中毒に関するお問い合わせは  
お近くの保健所へ



# 知っていますか？

## 腸管出血性大腸菌O157食中毒

O157は、牛の腸管などにいる菌で、ベロ毒素と呼ばれる毒素をつくり食中毒を起こします。



### ●主な症状

激しい腹痛、下痢(水様、鮮血便)。

また、溶血性尿毒症症候群(HUS)や、脳障害を併発することがあり、重症の場合は死亡することもある。

### ●潜伏期間

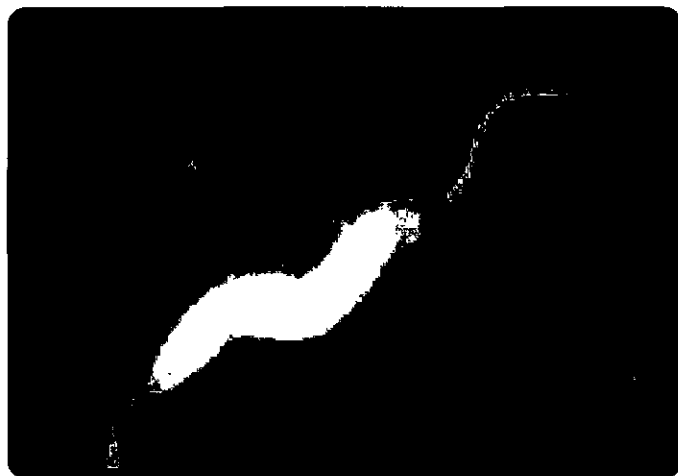
1日～2週間(平均3～5日)

### ●主な原因食品

食肉(牛肉及び牛レバーなどの生食、加熱不十分なもの)、二次汚染した食品

## カンピロバクター食中毒

カンピロバクターは鶏や牛などの腸管にいる菌です。菌の付着したお肉の生食等により食中毒となります。近年、発生件数が最も多い食中毒です。



### ●主な症状

下痢、腹痛及び発熱で、他にけん怠感、頭痛、めまい、筋肉痛。

通常、水様便であるが、粘液や血便をみることがある。

### ●潜伏期間

2～7日(平均2～3日)

### ●主な原因食品

食肉(特に鶏肉及び牛レバーなどの生食、加熱不十分なもの)、飲料水(生水)、二次汚染した食品(サラダ等)

## 「O157」「カンピロバクター」食中毒の予防方法

- お肉の生食は避け、十分に加熱しましょう。
- O157、カンピロバクターは、少量の菌(100個程度)で発病するため、二次汚染の防止が重要です。
  - ・手指はこまめに洗いましょう。特に、お肉を扱った手指には、O157、カンピロバクターが付着している可能性があるので、他の食材、器具にさわる前に洗いましょう。
  - ・生で食べるサラダなどは、肉料理の前に調理しましょう。
  - ・肉専用の包丁やまな板を用意し、他の食材と共用しないようにするか、お肉を扱った調理器具はすぐに洗剤で洗い、熱湯等で消毒してから他の調理に使いましょう。

生で食べることができる牛肉、馬肉等は、国が定めた生食用食肉の衛生基準に適合したものでなければなりません。



# お肉を知っておいしく食べよう!



家庭でもできる食中毒  
予防を実践しましょう

- 1 食品は、十分に中まで火を通す!**  
お肉の中心部が75℃で1分以上加熱をすれば菌は消滅します。
- 2 子どもや高齢者の方は  
生でお肉を食べないように!**  
子どもや高齢者の方、体が弱っている方は菌に対する抵抗力が低いので、生でお肉を食べないようにしましょう。
- 3 生肉に触れた箸で食べない!**  
お肉を焼く箸と食べる箸を使い分けましょう。
- 4 調理器具、手指の洗浄・  
消毒を十分に行う!**  
生肉に触った手やトイレの後は、しっかり手洗いしましょう。

お問い合わせは、近くの保健所へ



発行者/大阪府健康福祉部食の安全推進課



2009 せたがや食品衛生月間

# 肉の生食はやめて！

人類が火を使い始めてから、  
食の安全は始まった。

## 食とくらしの 健康フェスタ

日 時：2009年7月1日(水) 正午～午後4時  
場 所：三軒茶屋パティオ(三軒茶屋駅地下通路)

### 開設コーナー

「肉の生ショック!」「身のまわりの気になる虫いやな虫」「調べてみよう 食事バランス」「君は肉の表面を見たか?」「みんなで防ごう感染症!」「ネズミ・害虫相談」「薬のパンフレットコーナー」「食品相談コーナー」「知っておきたい食品の表示」

## 食とくらしの 健康情報 パネル展示

日 時：2009年7月6日(月)～10日(金)  
場 所：世田谷区役所第2庁舎1階ロビー

## 食品衛生講演会

日時 & 場所：7月7日(火) 世田谷区民会館  
7月8日(水) 砧区民会館(成城ホール)  
7月9日(木) 玉川区民会館

※いずれも、午後2時までに直接会場へお越しください。

- 主 催：世田谷保健所
- 共 催：世田谷区食品衛生協会
- 問合せ先：世田谷保健所生活保健課  
電話 03-5432-2903



世田谷保健所



# 腸管出血性大腸菌って なあに？

大腸菌は、家畜や人の腸内にもいますが、このうちいくつかのものは、病原大腸菌と呼ばれ、人に下痢などを起こすことがあります。その病原大腸菌の中には、毒素を産生して出血を伴う腸炎などを起こすものがあります。これが腸管出血性大腸菌です。腸管出血性大腸菌O157と呼ばれるものが有名です。



腸管出血性大腸菌の出す毒素は、毒力の強いベロ毒素(志賀毒素群毒素)と呼ばれるもので、※溶血性尿毒症症候群(HUS)などの合併症を引き起こすことがあります。

腸管出血性大腸菌は食中毒の原因菌でもあります。感染症法の腸管出血性大腸菌感染症(三類感染症)の病原体でもあります。

## ※溶血性尿毒症症候群(HUS:Hemolytic Uremic Syndrome)

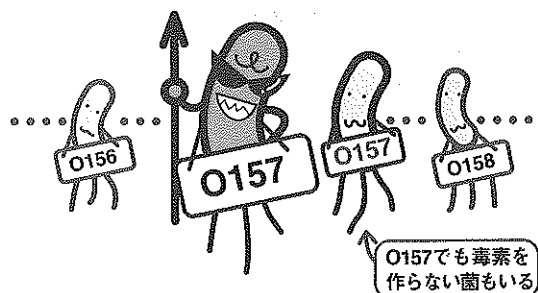
様々な原因によって生じる急性腎不全の一種で、(1)貧血、(2)血小板減少、(3)腎機能障害を特徴とします。乳幼児や高齢者では、致命的となることがありますので特に注意が必要です。

# 腸管出血性大腸菌を知っ

## 0157(おーいちごーなな)ってどういう意味?

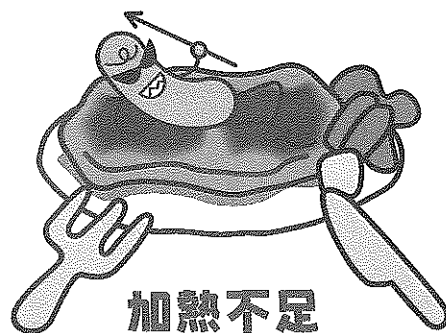
大腸菌は、細菌の表面にあるO抗原とH抗原と呼ばれるものにより細かく分類されています。157番目に発見されたO抗原を持つため、0157と呼ばれています。

ややこしいですが、0157でも毒素を産生しないものは腸管出血性大腸菌ではありません。



## どこからうつるの?

国内で感染事例の原因食品等と特定あるいは推定されたものは、牛肉、牛レバー刺し、ハンバーグ、牛角切りステーキ、牛タタキ、ローストビーフ、シカ肉、サラダ、キャベツ、メロン、白菜漬け、日本そば、シーフードソースなどです。海外では、ハンバーガー、ローストビーフ、ミートパイ、アルファルファ、レタス、ハウレンソウ、アップルジュースなどがあるようです。焼肉店などの飲食店や、食肉販売業者が提供した食肉を、生や加熱不足で食べて感染する事例が多いようです。



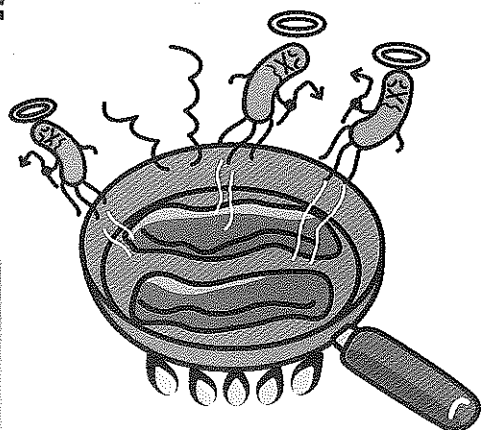
## 予防するにはどうしたらいいの?

食中毒予防の三原則である、食中毒菌を「付けない!増やさない!殺す!」を守りましょう。特に加熱することで菌を殺してしまうことが有効です。加熱は75℃で1分以上行って下さい。

### 簡単な覚え方

0157を逆から読むと…

**75(℃) 1(分以上で) OK!!**

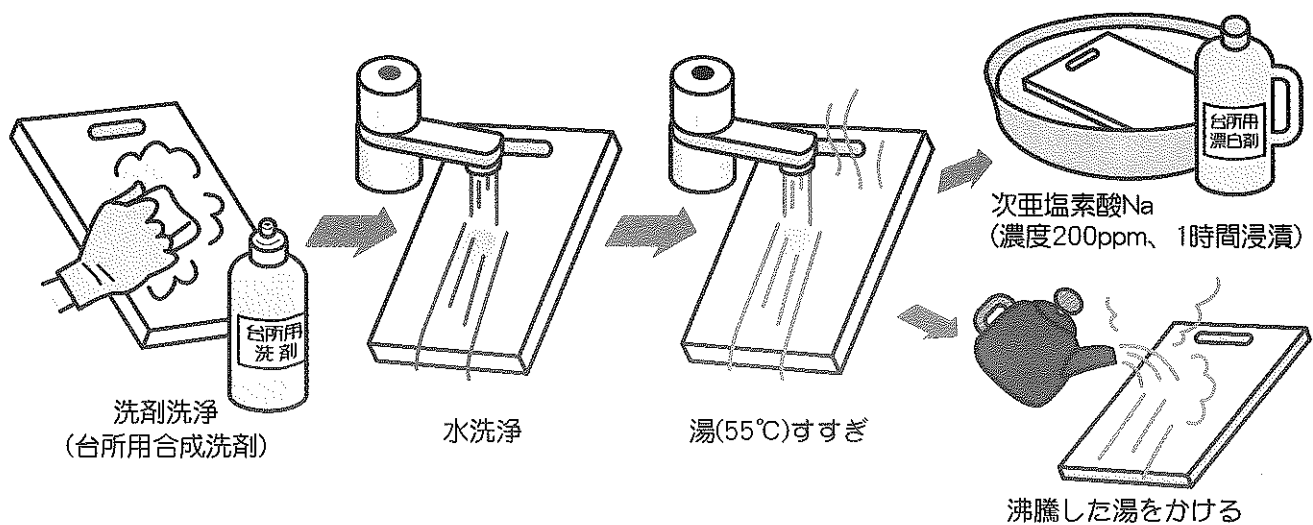


# て食中毒から身を守ろう

## まな板やフキンの洗い方は？

腸管出血性大腸菌が生肉などに付いていたとしても「予防するにはどうしたらいいの？」の方法で加熱してしまえば大丈夫です。しかし、生肉などを取り扱ったまな板等から、他の食品に付けてしまってはいけません。野菜や果実など生食用食品に用いるまな板と、肉や魚などに用いるまな板は使い分けましょう。

次に、厚生労働省が推奨しているまな板等の洗い方をお示します。



また、洗浄後は、よく乾燥させてください。

フキンやスポンジは、菌が増殖しやすいので、十分に煮沸や消毒を行い、よく乾燥させておくようにしましょう。

## 腸管出血性大腸菌による食中毒の発生状況

	神奈川県			全 国		
	発生件数	患者数	死者数	発生件数	患者数	死者数
平成13年	0	0	0	24	378	0
平成14年	2	3	0	13	273	9
平成15年	3	144	0	12	184	1
平成16年	2	6	0	18	70	0
平成17年	3	6	0	24	105	0
平成18年	2	20	0	24	179	0
平成19年	1	15	0	25	928	0
平成20年	2	18	0	17	115	0

注) 神奈川県の発生状況は全国の再掲。

# 焼肉を食べる時には…

みんなでワイワイ楽しく焼肉をしたら、数日後におなかが痛くなってきた…。

焼肉や生肉が原因と考えられる、腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの細菌による食中毒事件が、毎年発生しています。

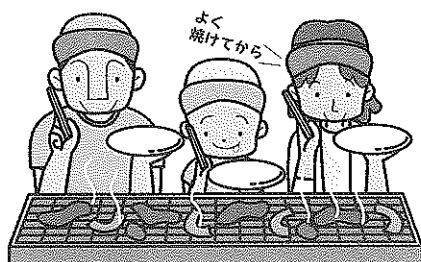
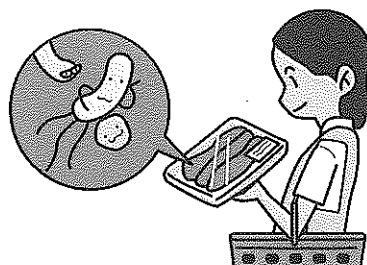
楽しい食事を辛い思い出にしないために、こんなことをチェックしてみてください。



## ＊新鮮だから大丈夫?・・・いいえ!

生肉はどんなに新鮮でも、食中毒を起こす菌がついていることがあります。

一般的に、食品についている細菌は時間がたつにつれて増えますが、新鮮であればあるほど、たくさんついている菌もいます。



## ＊焼けてるかな?・・・よく確認を!

お肉は、しっかり焼きましょう。

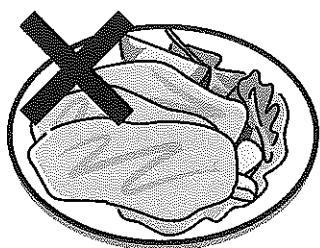
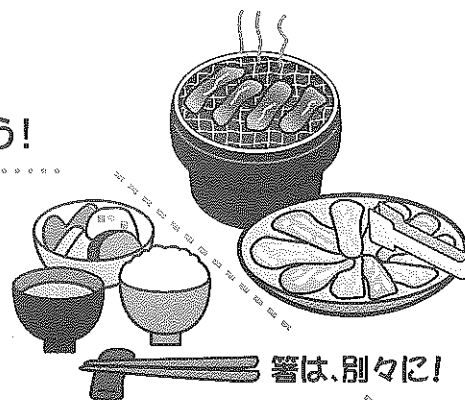
キャンプ場などでは、手元が暗くて焼けているのかよく見えないこともあります。注意してください。

## ＊いちいちお箸<sup>はし</sup>を換えるのは面倒?・・・換えましょう!

生肉に触れた箸などで、ごはんやサラダに触れないで。

焼肉の時は、「生肉に触れる箸」を専用に用意してください。

どれが生肉用の箸だったかわからなくなってしまうよう、色や形を変えるなどの工夫もぜひ。



## ＊生肉と生野菜は一緒のお皿?・・・別にして!

食中毒を起こす菌は、生肉のドリップ（肉汁）にも含まれます。

生肉と生野菜は、それぞれのお皿に盛りましょう。

生肉のドリップ（肉汁）がサラダにかかってしまった…なんてこともないように。

## ＊体力をつけるにはレバ刺しがいい?・・・抵抗力の弱い方は避けて!

「生で食べる」ということは、「菌を食べる」ということでもあります。

健康な大人でも、下痢や腹痛などを起こすことがあり、乳幼児や高齢者などでは、溶血性尿毒症症候群（HUS）のように、とても重い症状となることもありますので生肉や生焼けのものは、食べないようにしてください。



ご相談・お問い合わせは最寄りの保健所・保健福祉事務所へ  
(社)神奈川県食品衛生協会

