

# ちょっと待って! お肉の生食



## 「新鮮だから生でも安全」、 「表面を焼けば安全」は間違い!

鶏刺し、とりわさ（湯通しした生肉）、レバ刺し、ユッケなど、鶏や牛の生肉や、やきとり、焼肉などでも加熱不足の肉を食べたことによる食中毒が全国で発生しています。

鶏肉は「カンピロバクター」、牛肉は「腸管出血性大腸菌」による食中毒の原因食品となります。

これらの食中毒菌は、菌の数が少なくても食中毒を起こします。特に、鶏肉は、高い確率でカンピロバクターに汚染されていますので注意が必要です。

(平成 23 年度の和歌山県での実態調査では、55%の鶏肉からカンピロバクターが検出されました)。

肉は魚と違い、「鮮度がいいから、この肉は生で食べても大丈夫」ということはありません。また、菌が肉の内部に残っていることもあるので、「表面だけ焼けば大丈夫」というのも間違いです!



## なぜ生肉は食中毒菌に汚染されているの?

カンピロバクターは、牛や鶏の腸管内に、また、腸管出血性大腸菌は主に牛の腸管内に生息しています。菌を持っている動物自身は健康なのですが、食肉として処理・加工される際に、汚染が広がります。元々動物の体内に存在しているものであるうえ、衛生的な処理・加工を行っても、目に見えない菌による汚染が広がらないようにすることは非常に困難なのです。



カンピロバクター  
(提供：国立感染症研究所)



## 抵抗力の弱い子どもが生肉を食べると特に危険!

食中毒は誰もがなる可能性のあるものですが、抵抗力の弱い子どもや高齢者、妊婦の方々はより注意が必要です。これらの方々には、一般成人より症状が重くなったり、後遺症が残る確率が高まります。平成 23 年に焼肉チェーン店で発生した腸管出血性大腸菌による食中毒では、子どもが亡くなったほか、多くの重症者を出しました。特に、子どもには肉を生で食べさせることはやめましょう。

## 県内での生食が原因とされた食中毒の事例

2 家族 5 名が居酒屋で鶏の刺身や生レバーを食べたところ、3 日後に下痢・腹痛・発熱の症状が出て、保健所による調査の結果、食中毒と断定されました。この居酒屋では、この 2 家族だけが鶏の刺身や生レバーを食べており、症状が出なかった他の客は食べていませんでした。症状が出た客の便や、店で使用している肉用の包丁やまな板からもカンピロバクターが検出されたことから、鶏肉の生食が原因と考えられました。

# 生肉や加熱不足の肉で起こる食中毒の原因菌とその特徴

菌の名前	カンピロバクター	腸管出血性大腸菌（O157 など）
一般的な症状は	下痢、腹痛、発熱	激しい腹痛、下痢（血便を含む）
重症になると	ギラン・バレー症候群（手足や顔面のまひ・呼吸障害）	溶血性尿毒症症候群（HUS）（腎機能障害・意識障害）
食べてから発症するまで	2～7日（平均2～3日）	1日～2週間（平均3～5日）
主な原因食品は	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏刺し</li> <li>・とりわさ</li> <li>・牛刺し</li> <li>・牛レバ刺し</li> <li>・加熱不足の焼き鳥</li> <li>・菌のついた手指</li> <li>・器具によって二次汚染された食品</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛レバ刺し</li> <li>・牛のユッケ</li> <li>・加熱不足の焼肉</li> <li>・菌のついた手指</li> <li>・器具によって二次汚染された食品</li> </ul> 

（提供：国立感染症研究所）

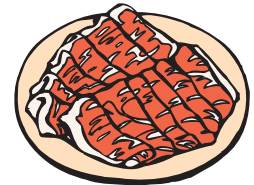
※生肉による食中毒は他にもサルモネラ、E型肝炎ウイルスなどがあります。

※食中毒が疑われるこれらの症状が出た場合には、早めに医師の診察を受けてください。

## 生肉や加熱不足の肉を原因とする食中毒を防ぐには

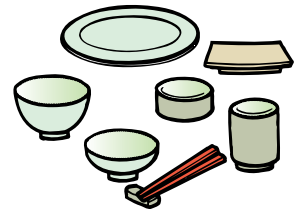
### 生肉は食中毒菌に汚染されているものと考えましょう。

売られている肉の大半は加熱調理用です。肉を生や半生の状態で食べることは避け、中心部まで火が通るよう、十分に加熱しましょう。



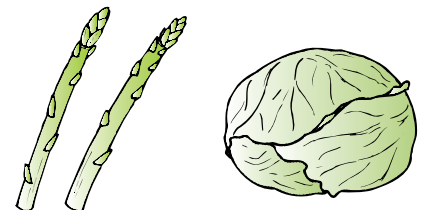
### 肉を焼くときは箸を多い目に用意しましょう。

生肉をつかむ箸や tong で焼きあがった肉をつかまないようにしましょう。また、子どもに焼肉を食べさせる場合には、親が使っている箸は使わないようにし、子ども用に箸を用意しましょう。



### 付け合せの野菜なども充分加熱してから食べましょう。

肉と同じお皿に盛られた付け合せの野菜が汚染されることもあります。焼肉をする時は、野菜だからといっても油断は禁物です。



### 二次汚染の防止に注意しましょう。

生肉を切るのに使った包丁やまな板、手指から他の食品を二次汚染することがあります。

使った包丁やまな板、使った容器などは、洗剤でよく洗い、熱湯消毒し、よく乾かしてから他の調理に使うこと、手は石けんを使って丁寧に手洗いをしましょう。

