

# お肉による食中毒を防ごう

家族みんなが大好きなお肉。

お肉は栄養が満点でとってもおいしいけれど、取扱いを間違えると食中毒になることがあります。

どのようにしたら、お肉による食中毒を防ぐことができるのか一緒に考えてみましょう。



## Q1 どうしてお肉による食中毒が起こるの？

A1 牛や豚などの腸の中には、食中毒菌であるサルモネラ属菌、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌O157\*などがいることがあります。

牛や豚などを、と畜場で肉に処理するときに、食中毒菌が付いてしまうことがあり、こうした肉を生のままや加熱不十分な状態で食べてしまうと食中毒を起こすことがあります。

お肉には食中毒菌以外にもE型肝炎ウイルスや、寄生虫などが付いていることがあるんだ。



※ 腸管出血性大腸菌O157：腸管出血性大腸菌にはO157をはじめとして、O26、O111など様々なタイプがあります。ここでは代表的なO157を表記しています。

## Q2 お肉による食中毒になると、どんな症状が起こるの？

A2 食中毒菌によっても異なりますが、多くの場合、腹痛、下痢、おう吐、発熱などの症状が起こります。

多くは1週間以内に回復しますが、抵抗力の弱い子どもや高齢者などは重症化しやすいので注意が必要です。

### ○ ギラン・バレー症候群

鶏肉の生食などを原因としたカンピロバクターによる食中毒になった後、まれに発症することがあります。筋肉を動かす運動神経などの障害で、顔面や手足の麻痺などが起こります。重症化すると、自分で呼吸ができなくなったり、後遺症が残ることがあります。



### ○ 溶血性尿毒症症候群（HUS）

牛肉の生食などを原因とした腸管出血性大腸菌O157の感染によって発症することがあります。

腸管出血性大腸菌O157が作り出すベロ毒素によって、腎不全を引き起こすことがあり、特に子どもは命に関わるが多く注意が必要です。

平成23年に起きた牛肉のユッケを原因とする食中毒では、181名の患者のうち5名が亡くなり、そのうち14歳以下の子どもは3名でした。

### ○ E型肝炎

豚肉、シカ肉、イノシシ肉の生食などを原因としたE型肝炎ウイルスの感染によって発熱、腹痛や肝機能の悪化などの症状を引き起こします。

発症しても軽い症状で済むことが多いですが、特に妊婦は劇症肝炎になりやすく注意が必要です。



お肉を原因とする食中毒の原因の多くは、お肉を生のまま又は加熱不十分な状態で食べてしまうことです。お肉は必ず中心部までしっかり加熱して食べましょう。

### Q3 お肉が新鮮なら生で食べられるの？

A3 Q1でも見てきたとおり、肉は新鮮であっても食中毒菌などが付いていることがあるので、基本的に生食はできません。

ただし、生食用の基準を満たした牛肉、馬肉、馬のレバーのみ、生食用として流通することが認められています。牛のレバーや豚肉（内臓を含む）を生食用として販売することは食品衛生法で禁止されていますが、禁止されていない鶏肉なども生食するべきではありません。

また、生食用の基準を満たしたものであっても、食中毒のリスクはゼロではないことから、抵抗力の弱い子どもや高齢者などは肉の生食を控えましょう。



#### ○ レアステーキは大丈夫？

牛肉は食中毒菌が主に表面に付いていることから、表面をしっかりと焼くことにより、レアステーキとして食べることは可能です。

ただし、肉の表面に付いた食中毒菌は時間とともに肉の内部に浸透していくため、抵抗力の弱い子どもや高齢者などは肉の中心部までよく焼いて食べましょう。

また、特殊な加工をした肉※は中心部までしっかりと火を通す必要があります。

※ 特殊な加工をした肉：特殊な方法で筋きり、漬け込みなどの処理をした肉のこと。このような肉には「あらかじめ処理してありますので中心部まで十分に加熱してお召し上がりください」などの表示がされています。



鶏、豚、シカ、イノシシなどの肉は内部まで食中毒菌、ウイルス、寄生虫に汚染されていることがあるので、レアステーキとして食べることは極めて危険なんだ！

レアステーキにできるのは、牛肉だけなんだ！



#### Q4 お肉による食中毒を防ぐにはどうしたらいいの？

A4 肉に付いている食中毒菌、ウイルス、寄生虫は、肉を中心部までしっかり加熱することによりやっつけることができます。

ハンバーグなど挽肉を使った料理は、挽肉に付いた食中毒菌などが内部まで入り込んでしまうので、中心部までしっかり火を通すことが必要です。

肉を調理する時に使用した包丁やまな板も食中毒菌が付いていることがあるので、洗剤でよく洗い、熱湯などで消毒しましょう。

## おさらい



お肉は表面だけではなく、内部まで食中毒菌、ウイルス、寄生虫に汚染されていることがあります。

鶏刺しや鶏タタキなどの料理は、飲食店でお店の人に「新鮮だから生で食べても大丈夫」、「レアで食べられるよ」と言われても絶対に食べないようにしましょう。

# お肉は中心部までしっかり火を通して食べよう！



◎「かながわの食品衛生」のバックナンバーでも肉を原因とする食中毒予防について掲載しています。こちらも併せてご覧ください。

- ・ Vol.13 p13 「カンピロバクターを知ろう」
- ・ Vol.14 p13 「加工食肉はしっかり加熱しましょう」
- ・ Vol.16 p7 「肉の生食の話」
- ・ Vol.17 p1 特集「お肉を安心して食べるために」