

鶏刺し、レバ刺し好きですか？

～肉を正しく取り扱って食中毒を予防しましょう～

近年、牛レバ刺し、鶏刺しなどの生肉料理や、鶏たたきや焼肉などで加熱不足の肉を食べたことによる食中毒が多く報告されています。

健康な牛、豚、鶏などでも腸管内にはカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などの食中毒菌が存在し、食肉処理過程で肉を汚染することがあります。これらの食中毒菌は少量でも食中毒を起こします。肉を生で食べるということは、食中毒のリスクが高まるということです。

とくに抵抗力の弱い子どもや高齢者の場合、食中毒症状が重症化しやすく、後遺症が残ったり、死に至る場合もあります。

カンピロバクター

鶏や牛などの腸管内にいる細菌です。生の鶏肉や牛肉に付着していたり、レバーの内部に存在しており、生肉に触れた手やまな板などから、他の食品にも菌が付着します。

熱と乾燥には弱いですが、低温に強く冷蔵庫でも長期間生存します。菌が体の中に入ると2～7日で下痢、腹痛、発熱などの症状があらわれます。また、回復後にギランバレー症候群(急性の運動麻痺や脳神経麻痺)を発症することがあります。



よくお店で見かける鶏刺しですが、子どもや高齢者に食べさせることは大変危険です。

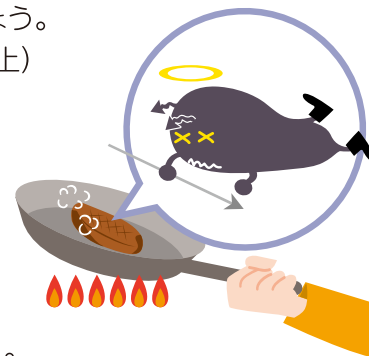


腸管出血性大腸菌(O157など)

家畜(主に牛)の腸管内にいる細菌です。猛毒のベロ毒素を産生し、菌が付着した食品を食べると、1～10日で激しい腹痛や水様性の下痢、血便などの症状があらわれます。重症例では、溶血性尿毒症症候群(HUS)を併発し、意識障害や死に至る場合もあります。

生や加熱不足の肉による食中毒を予防するために次のことに注意しましょう!

- ♪ **「生食用」と表示のない肉は、加熱調理用です。**
生食できるのは、厚生労働省の「生食用食肉の衛生基準」を満たした、牛と馬の肉・レバーのみですが、実際に国内のと畜場から生食用として出荷しているのは、**馬の肉・レバー**だけです(平成21年度実績)。また鶏肉には、この基準がありません。
鶏肉や牛肉は生で食べると食中毒になる可能性があります。
- ♪ 肉は中心部まで十分に加熱調理しましょう。
(加熱目安:中心部温度が75℃で1分以上)
- ♪ 肉を焼くときは専用の箸やトングを準備し、食べる箸と使い分けましょう。
- ♪ 生肉をさわった後は、石けんを使ってよく手を洗いましょう。
- ♪ 生肉の調理に使った包丁やまな板などは、洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒してから他の調理に使いましょう。
- ♪ 生肉の汁が、生で食べる食品や調理済みの食品にかからないようにしましょう。(冷蔵庫で解凍中に汁もれしないように注意!)



新鮮な肉だから安心?!

いいえ!新鮮だからといって、安全とは限りません。
食中毒の原因菌のほとんどが、食品の不適切な保管温度によって、食品中で増殖します。しかし、カンピロバクターは食品中では増殖せず、付着した肉の鮮度が良いほど、乾燥による死滅も少ないため、生きた菌が残っている可能性が高くなります。つまり、カンピロバクター食中毒は、肉が新鮮であればあるほど、感染の可能性が高くなるのです。
ただし、肉の鮮度が悪くなると他の食中毒の原因菌が増えたり腐敗するおそれがあるので、早めに加熱調理して食べて下さいね。