



思わず教えたいくなる！イイコト ①



“生”“半生”で食べるのはとても危険！

肉は中までしっかり加熱して、
おいしく安全に



牛や鶏、豚など動物の体の中には食中毒菌が生息していて、解体処理する時に菌が肉の表面に付着することがあります。菌が付いた肉を十分に加熱せず食べると、食中毒になるおそれがあります。



肉に付いている食中毒菌とは？ どんな症状？

食中毒の症状は、原因となった病原体によって異なります。



病原体	腸管出血性大腸菌 (O157など)	カンピロバクター	E型肝炎ウイルス
主な動物種	牛	鶏、牛、豚	豚、イノシシ、シカ
主な原因食品	加熱不十分な焼き肉やハンバーグ	鶏刺しや鶏たたき、加熱不十分な鶏肉料理	イノシシやシカなどの生肉、加熱不十分な豚肉料理
潜伏期間	4~8日	1~7日	15~50日
症状	腹痛、下痢、血便【重症化するおそれ】	下痢、腹痛、発熱【神経障害につながるおそれ】	発熱、全身倦怠感、腹痛、黄疸

肉の食中毒を防ぐには、どうしたらいい？



食中毒菌やウイルスは熱により死滅するので、十分な加熱により食中毒を防ぐことができます。以下の予防のポイントを知って安心しておいしく食べましょう。

食中毒予防のポイント

Point 1 生肉に触った後は手をよく洗う

Point 2 調理器具は肉用とその他用に分ける

Point 3 生肉を扱う箸やトングと、食べる箸は分ける

Point 4 肉は中心部の赤みが消えるまでしっかり加熱する

Point 5 生肉に触れた付け合わせの野菜もしっかり加熱する

75℃以上の熱で1分以上が目安

ひき肉調理品や加工肉は特に注意！

ひき肉を使ったハンバーグやメンチカツなどの「ひき肉調理品」、骨の周りから削り取った端肉や内臓肉を結着して作った「成形肉」、金属刃などを使って肉の筋や繊維を切断して肉を柔らかくした「テンダライズ処理の肉」は、内部まで食中毒菌が入っている可能性があります。火が通っているかどうか、肉汁や断面の色できちんと確認しましょう。



福岡市ではカンピロバクター食中毒が多発しています

近年、鶏刺しや鶏たたきなど加熱不十分な料理を食べて「カンピロバクター食中毒」になるケースが多くなっています。病気に対する抵抗力が弱い子どもや高齢者は症状が重症化しやすいので特に注意が必要です。