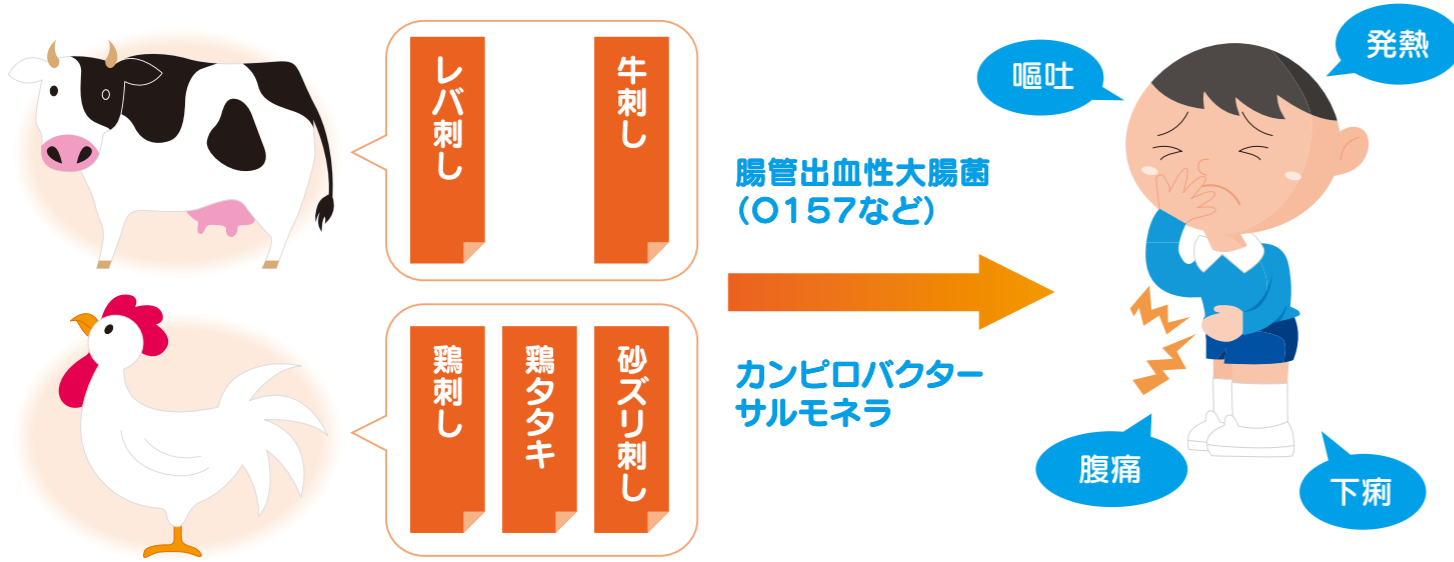


# 肉の刺身やタタキが原因の食中毒が多発しています!

生の肉は、腸管出血性大腸菌(O157など)や、カンピロバクター、サルモネラなどの細菌に汚染されている危険性が高く、生や加熱不足で食べると食中毒を起こすことがあります。

特に子どもや高齢者など抵抗力の弱い人では、食中毒になりやすく、中には重症になったり死に至るケースも見受けられますので、食肉の生食は避け、十分に加熱して食べましょう。



# 「食中毒防止3原則」を守って食中毒を予防しましょう!

## 1 菌をつけない(清潔)

- 生の肉を取り扱った手や調理器具は、十分に洗浄・消毒しましょう。
- 焼肉、バーベキューなどをする際には、生肉を取り扱う専用のトングや菜ばしを準備し、取りばしと区別して使いましょう。

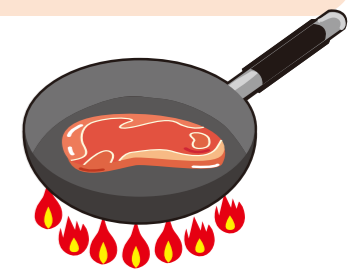


## 2 菌を増やさない(迅速提供, 温度管理)

- 調理後はすぐに食べるようにしましょう。
- 調理後に保存する場合は、素早く冷まして冷蔵保存しましょう。

## 3 菌を殺す(殺菌)

- 食品の加熱は中心部まで火が通るよう、十分に行いましょう。目安は中心部を75度で1分間以上の加熱です。



# 食中毒防止のために手洗いを正しく行いましょう!

1. 時計や指輪などははずす



爪は短く切っておきましょう。

2. 流水で手を濡らす



3. せっけんを泡立てる



20~30秒を目安に洗いましょう!

4. 手のひらや指の間、親指、手首をこすり洗いする



5. 流水でよくすすぐ



**2度洗いが効果的です!**

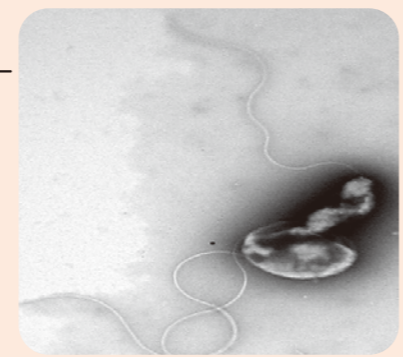
6. 清潔なタオルやペーパータオルでふく



# 「カンピロバクター」って?

## 1 カンピロバクターの特徴

- 鶏や牛、ペットなどの動物の腸管内に生息しています。
- 特に鶏の保菌率が高く、鶏肉の20~60%はカンピロバクターに汚染されているといわれています。
- 少ない菌量で発症します。
- 加熱や乾燥に弱いですが、冷蔵状態では長期間生存します。



カンピロバクター

## 2 カンピロバクター食中毒の症状

- 感染後、2~5日の間に発症します。
- 腹痛、下痢、発熱、倦怠感、吐き気などの症状が出ます。
- 感染後にギランバレー症候群(急性の神経麻痺)を発症することがあります。

## 3 カンピロバクター食中毒の増加

- 近年、食中毒の原因として、カンピロバクターによる食中毒が多くなっています。

