

## 肉類による食中毒 ～細菌・ウイルス・寄生虫～

気温や湿度が高くなる夏場は、体がだるくなったり、食欲が落ちたり、体調を崩しがちです。スタミナを回復させる食事づくりには、良質なたんぱく質を含む肉類を積極的に摂取したいところですが、食中毒が起こりやすい食材でもあります。肉類に関連する病原微生物等の特徴を知り、正しい知識をもって、暑い夏を乗り切りましょう。



細菌

### 腸管出血性大腸菌

O157 に代表される細菌で、牛などの家畜の腸管内に生息しています。少ない菌数で発症するため、汚染された食品や調理器具、感染した調理者からの二次汚染にも注意が必要です。

- 潜伏期間 1～14日（多くは3～5日）
- 主な症状 激しい腹痛、大量の新鮮血を伴う血性下痢など  
小児は溶血性尿毒症症候群（HUS）を発症し、死亡する場合があります。
- 原因食品 加熱不十分な牛肉、内臓肉及びその加工品、非加熱食品（例：サラダ、浅漬け）など



細菌

### カンピロバクター

令和3年に都内で起きた細菌性食中毒の中では最多の発生件数（20件）であり、鶏の保有率が高い細菌です。「鶏肉はカンピロバクターに汚染されている」という前提で取り扱うことが大切です。

- 潜伏期間 2～5日（平均2～3日）
- 主な症状 下痢、腹痛、おう吐、発熱（37～38℃台）など  
神経麻痺症状のギラン・バレー症候群を発症し、呼吸困難で死亡する場合があります。
- 原因食品 加熱不十分な鶏肉（例：鶏刺し、鶏レバ刺し、焼き鳥）、非加熱食品（例：サラダ）など



細菌

### サルモネラ属菌

鶏、豚、牛などの家畜の腸管や河川、下水など自然界に広く分布する細菌で、特に鶏肉は汚染されているリスクが高くなっています。ネズミやペットなど動物を介して食品を汚染する場合があります。

- 潜伏期間 約8～72時間（平均12時間）
- 主な症状 腹痛、水様性下痢、発熱（38～40℃）など  
小児は菌血症を発症し、重症化する場合があります。
- 原因食品 加熱不十分な食肉調理品（特に鶏肉）、汚染された鶏卵とその加工品など





## E型肝炎ウイルス

国内の豚、イノシシ、シカから検出されているウイルスで、人の体内に入ると急性肝炎を発症します。ウイルスは肝臓内で増殖し、糞便中に排出され、食品中で増殖することはありません。

- 潜伏期間 2～9週間（平均6週間）
- 主な症状 黄疸、発熱、悪心、腹痛、下痢、倦怠感、食欲不振など  
妊婦が感染すると重症化しやすく、致死率が高くなることが報告されています。
- 原因食品 加熱不十分な豚肉、イノシシ肉、シカ肉など



## サルコシスティス・フェアリー

馬と犬に寄生する寄生虫です。この寄生虫が大量に寄生した馬肉を人が生で食べると食中毒を起こします。馬肉を加熱または冷凍（中心温度-20℃で48時間以上）することで、寄生虫は死滅します。

- 潜伏期間 早ければ1時間（平均4～8時間）
- 主な症状 一過性の下痢、おう吐、腹痛など
- 原因食品 馬肉の生食（馬刺し）



肉眼では確認できない  
小さな寄生虫です。

## 食中毒予防の基本は、「つけない」「増やさない」「やっつける」です！



### つけない

- しっかり手洗い 調理前や用便後、生肉に触れた後などは手を洗い、次の作業に移りましょう。
- 調理器具の使い分け 包丁やまな板は、肉用・野菜用など食材ごとに使い分けましょう。また、焼けた肉は生肉に触れた箸では取り扱わないようにしましょう。
- 調理器具の洗浄、消毒 使用後は洗浄し、熱湯や塩素系漂白剤などで消毒して清潔に保ちましょう。



### 増やさない

- 食品の低温保管 肉などの傷みやすい食品は10℃以下で保管し、細菌の増殖を抑えましょう。



### やっつける

- 中心部まで十分に加熱 食肉は中心温度75℃で1分間以上を目安にしっかりと加熱しましょう。

食品の安全・安心に関する最新情報をホームページで発信中！

「食品衛生の窓」（東京都の食品安全情報サイト）

・知って安心～トピックス～：[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/anshin\\_topics.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/anshin_topics.html)

「東京都西多摩保健所」

・たべもの安全情報：<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/nisitama/shokuhin/anzen.html>