

食中毒細菌  
「カンピロバクター」

生肉料理をさいきん  
食べたそこのあなた！  
ひよっひよっして…  
おなかの調子が  
悪くなっていますか？

### ★肉を生で食べると、食中毒になることがあります

とりわさ、レバ刺し、ユッケなどの生肉料理や、焼肉などで加熱不足の肉を食べたことによる食中毒が都内で発生しています。この食中毒の原因菌は、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌（O157など）であることがほとんどです。これらの菌は、古くひからびた肉より新鮮な生肉が大好きです。その上、少量で食中毒を起こす感染力の強さを持っています。

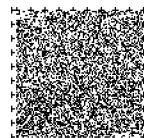
### ★20代・30代が多く食中毒にかかっています

平成18年、19年に都内で発生したカンピロバクター食中毒患者の7割を、20代、30代が占めていました。

### ★信じてはいけない！「新鮮＝生でも安全」



市販の鶏肉や牛レバーからは、カンピロバクターなどの食中毒菌が検出されています（※）。  
根拠のない情報に惑わされず、肉はしっかり加熱してから食べてください。

※「平成20年度食品の食中毒菌汚染実態調査（厚生労働省）」による



たどってみよう!

# ★これって食中毒!? と思ったら フローチャート

|   |   |   |
|---|---|---|
| もしも<br>こんな症状が出たら…                                 | 下痢、腹痛、発熱  | 激しい腹痛、<br>下痢（血便を含む）   |
| 発症する何日か前にこんな<br>食品を食べていませんか？<br>（考えられる<br>主な原因食品） | <ul style="list-style-type: none"> <li>とりわさ、鶏刺し、牛レバ刺しなどの生肉料理</li> <li>加熱不足の焼き鳥等</li> <li>菌のついた手指・器具によって二次汚染された食品</li> </ul>  <p>とりわさ</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>牛レバ刺し、牛ユッケなどの生肉料理</li> <li>加熱不足の焼肉等</li> <li>菌のついた手指・器具によって二次汚染された食品</li> </ul>  <p>レバ刺し</p>  <p>ユッケ</p> |
| 発症するまでの時間   | 2～7日<br>(平均2～3日)  | 1～14日<br>(平均3～5日)   |
| 場合によってはこんな症状<br>が出る恐れも…                           | ギラン・バレー症候群<br>(手足のまひ・呼吸困難など)  | 溶血性尿毒症症候群（HUS）<br>(腎機能障害・意識障害など)  |
| 可能性の高い原因菌は…                                       | カンピロバクター  | 腸管出血性大腸菌<br>(O157など)  |

※食中毒が疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関を受診してください。

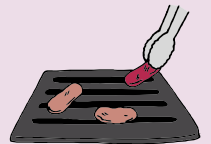
※抵抗力の弱い子供や高齢者の場合、食中毒症状が重症化しやすく、後遺症が出る場合があります。特に、腸管出血性大腸菌による食中毒では、死に至る場合があります。

※この他にも、サルモネラ、E型肝炎ウイルスなど、生や加熱不足の肉を食べて起きる食中毒があります。詳しくは、東京都福祉保健局のホームページをご覧ください（下記アドレス参照）。

## ★生や加熱不足の肉を原因とする食中毒予防法

★一般に、市販されている肉の大部分は加熱調理用です。

- 肉を生や半生の状態で食べることは避け、**中の色が完全に変わるまで十分に加熱する**（加熱目安：中心部温度75℃で1分以上）。
- 肉を焼くときは専用の箸やトングを用意して、**自分が食べるための箸で生肉に触れないよう注意する**。
- 生肉に触れた付け合わせの野菜などは充分加熱してから食べる。
- 生肉の調理に使った包丁やまな板、味付けに使った容器などは、**中性洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒してから他の調理に使う**。
- 生肉をさわった後は、**石けんを使って丁寧に手洗いをする**。

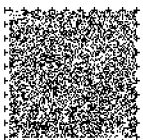


東京都福祉保健局インターネット情報サービス <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>

たべもの安全情報館

検索

※インターネットの検索サイトで検索後、「たべもの安全情報館」中のコンテンツ「食中毒を予防する」の「ちょっと待って！お肉の生食」をクリック！



平成22年6月

登録番号 22 (31)

発行 東京都福祉保健局健康安全部健康安全課

印刷 株式会社 プライムステーション

R70  
印刷/加工/発注/印刷/印刷/印刷

