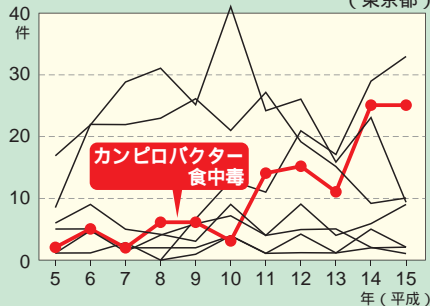


知って防ごう！ カンピロバクター食中毒

家庭編



主な微生物による食中毒の発生件数の推移
(東京都)

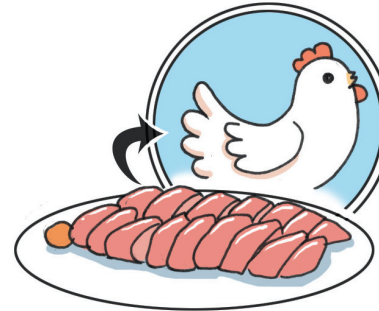


近年、カンピロバクターという細菌を原因とする食中毒が多く発生しています。この食中毒は、調理や食事のときにちょっとした注意をすることで防ぐことができます。

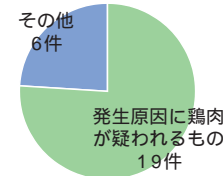
カンピロバクターの特徴を知って、食中毒を防ぎましょう。

カンピロバクター食中毒の主な発生原因には、

鶏肉を生で食べた。



食べた鶏肉の加熱が不十分だった。



平成15年に都内で発生したカンピロバクター食中毒25件のうち4分の3で、発生原因に鶏肉の関与が疑われました。また、鶏肉の関与が疑われる例のほとんどで、鶏肉のさしみなど、生の肉を食べています。

このようなことが原因で食中毒が発生することは、「カンピロバクターの特徴」を考えるとよくわかります。

カンピロバクターの特徴

鶏などの消化管にはよくいる菌
鶏肉の4割から6割には付着

少量の菌で食中毒が発生する。

菌が付いた鶏肉をすこしでも生で食べたり、生の鶏肉からサラダなどについた菌を食べてしまう程度でも、食中毒になる可能性がある。

熱に弱い

食品を十分加熱調理すれば、菌は死んでしまう。

鶏が大好き
少数でも破壊力大
熱や乾燥は大の苦手
最近増加中



カンピロバクター

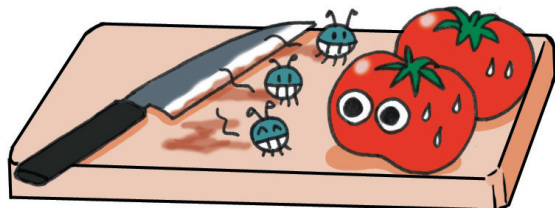
カンピロバクター食中毒についてのページ

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/anzen/hyouka/campylo/index.html>



特徴があります。

生の鶏肉にさわった手指や調理器具から、カンピロバクターが他の食品に付き、その食品を加熱しないで食べた。



カンピロバクター食中毒の症状

主な症状

下痢

腹痛

発熱

原因食品を食べてから発症までには1日から7日（平均2日から3日）の期間（潜伏期間）があります。



他にだるくなったり、頭痛、めまい、筋肉痛などが起こることがあります。また、食中毒症状が治ったあとで、ギランバレー症候群を発症する場合があることも指摘されています。

症状がある場合には、早めに医療機関を受診してください。

*ギランバレー症候群とは、手足のしびれや顔面麻痺（まひ）、歩行困難などが起き、重症の場合には呼吸困難にもなる怖い病気です。

食中毒なんて、苦しくていやなものです。

カンピロバクター食中毒にならないよう、調理をするときや、鶏肉料理を食べるときには加熱状態などに注意する必要があります。

そのうえで、良質なタンパク質を多く含む鶏肉を、バランスよく食事にとり入れましょう。



食中毒を防ぐには

食中毒を起こす細菌やウイルスには、熱に強いもの・弱いもの、乾燥に強いもの・弱いものなど、様々な特徴のものがあります。それぞれの食中毒菌やウイルスの特徴などに合った予防対策が必要ですが、加熱調理や食材の衛生的な取扱い等、共通する部分もたくさんあります。

食中毒予防3原則は、多くの食中毒菌に共通する対策です。

菌をつけない

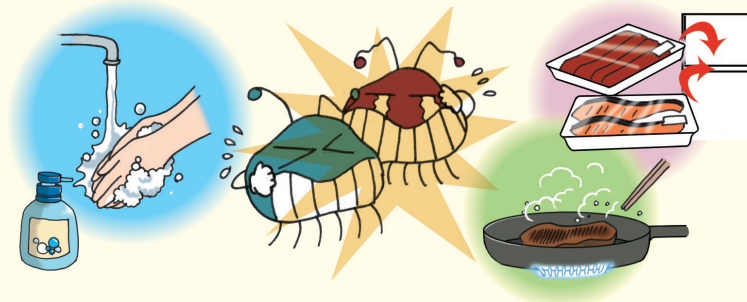
手洗いや調理器具の洗浄消毒をしっかりとこなしましょう。

菌を増やさない

肉や魚介類は、すぐに冷蔵庫にいれましょう。

菌を殺す

肉や魚介類は、よく加熱して食べましょう。



食中毒に関するお問い合わせは、お近くの保健所へ

平成16年12月発行

東京都福祉保健局健康安全室健康安全課 新宿区西新宿 二丁目8番1号 電話：03-5320-4507

登録番号(16)120

印刷 丸正印刷紙工株式会社 電話：03-3269-7788



カンピロバクター食中毒を防ぐためには、鶏肉をどのくらい加熱すればいいのでしょうか？

焼き鳥、肉団子、鶏の唐揚げなど、焼く、煮る、揚げるなどの調理をする場合には、肉の中心部の色がピンク（生の肉の色）から、白く変わるくらいまで加熱すれば、カンピロバクターは死んでしまいます。

料理別に注意事項を紹介します。

唐揚げでは？

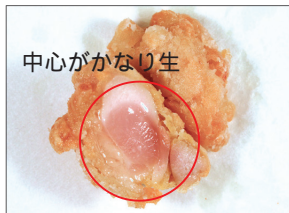


高い温度で揚げると表面ばかり色がついてしまいます。中まで火が通るように、油の温度に気をつけましょう。

冷蔵状態から加熱した場合と冷凍したものを加熱した場合は、外側の見た目が同じでも、中心の火の通り具合がかなり違います。冷凍のものは、低い温度からじっくりあげるようにしてください。



冷蔵から唐揚げ
(160 から180 : 3分)



中心がかなり生
冷凍からすぐ唐揚げ
(160 から180 : 4分)

バーベキューでは？



まだ赤い

冷凍ものは時間がかかります。
冷凍も肉(20分加熱)

じっくり焼いて、中まで火が通ったことを確認してから食べましょう。



屋外で行ったバーベキューや鉄板焼きで、生やけの肉を食べて食中毒になったという事例もあります。冷蔵してあった肉を焼く場合でも、中心部まで十分温度があがるには15分程度の時間はかかるようです。

冷凍の場合は、特に時間がかかります。

なべや焼肉は？

カンピロバクター食中毒は、少しの菌でも発生することがあるため、なべや焼肉などの時は、次のような注意が必要です。

肉や野菜は十分加熱して食べる

まだまだ



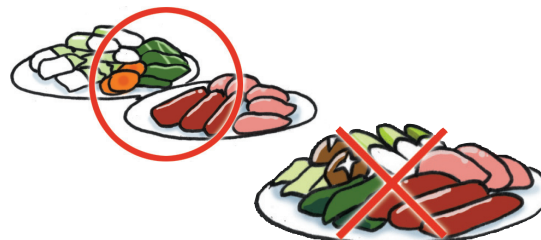
中心が少しピンク
カンピロバクター(+)

OK

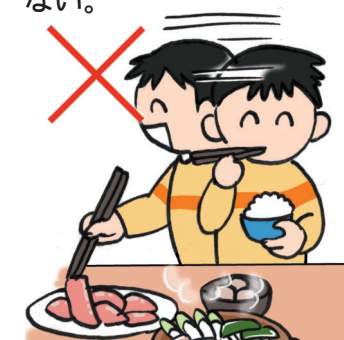


中まで色の変化
カンピロバクター(-)

肉と野菜は別の皿に準備する。



生肉を扱う場合は、専用の箸（はし）かトングを使用し、生肉に触れた箸（はし）などで食事をしない。

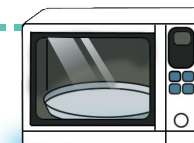


電子レンジ調理では？

電子レンジの説明書などには、加熱時間の目安が書かれています。

例(500Wの電子レンジ)
ささみ1本につき1分
ささみ5本で3~4分

だいたいこの目安に沿って加熱すれば肉に火が通るようです。ただ、ささみの大きさによって火の通りが違ってくるので、肉にピンク色が残っている場合には、もう少し加熱してください。

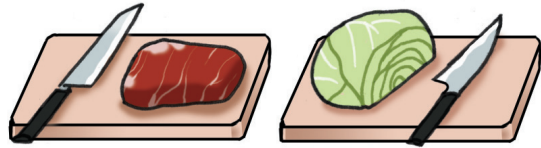


ささみ1本/50秒/600W
加熱したものの外観の差
(左から「小」、「中」、「大」)



調理をするとき、どのような注意をすればよいのでしょうか？

1. 肉類とサラダなどの生で食べるものは別に調理する。



肉類専用のまな板や包丁を用意するのが一番安心です。別なものを準備するのが難しい場合は、きれいに洗ってから他の調理をしてください。

調理の順番を考えて！

生で食べるサラダなどは、肉料理をする前に作る工夫も大切です。



2. 肉にさわった手や調理器具をきちんと洗ってから、次の調理や食事をする。

手洗いの目安



固形石けんよりも、液体石けんの方が清潔に使えます。



一度の洗浄ではなかなかきれいになりません。2度、ていねいに洗いましょう。

お子さんと料理をしたときには、指の間まできれいになるように、いっしょに手を洗ってあげましょう。



まな板の洗浄

水で流すだけでは、十分きれいになりません。



火傷をしないように注意

台所用漂白剤（次亜塩素酸ソーダ）による消毒も有効です。

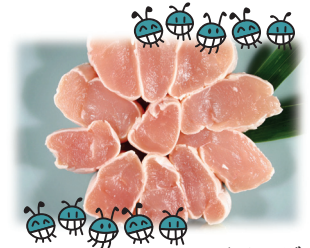
十分な量のお湯（70℃以上）をかける。



鶏肉のさしみや鶏わさは食べない方がいいですか？

スーパーなどで購入できる鶏肉には、かなりの割合でカンピロバクターが付着していると考えてください。それをさしみやさっと湯にくぐらせる程度の加熱状態で食べることは、カンピロバクター食中毒になる心配があります。

特に小さいお子さんやお年寄りなどは食中毒になりやすいので、生に近い鶏肉を使った料理を食べない（食べさせない）ように注意してください。



イメージ

* 鶏わさ：鶏ささみを軽く湯引きしたものを一口大に切り、わさびやもみのり、三つ葉などを加えた料理

飲食店でも鶏のさしみなどが出されています。肉にカンピロバクターが付かないよう、細心の注意を払って処理された鶏肉をつかっていればいいのですが、そうでない場合は、食中毒になる可能性があります。

実際、飲食店で鶏肉のさしみなどを食べたことが原因のカンピロバクター食中毒が多く発生しています。

やはり、特に小さいお子さんやお年寄りなどは食べない（食べさせない）ようにした方が安心です。



牛肉や豚肉は、カンピロバクター食中毒の心配はないのですか？

牛や豚の消化管内にも、カンピロバクターがいることがあります。牛レバーのさしみを食べたことによるカンピロバクター食中毒事例もあるので、全く問題がないというわけではありません。

しかし、ウシやブタは、鶏とは食肉に加工・処理する方法が異なることもあって、肉にカンピロバクターが付くことが鶏肉より少ないようです。

ただし、一般的には牛肉や豚肉を生で食べることは、カンピロバクター以外の細菌やウイルス性疾患にかかる可能性があるため、特に子供や高齢者、その他抵抗力が弱い方は、生で食べない（食べさせない）ようにしてください。