

あっ!しっかり焼いた?

# お肉は生で食べないで!

近年、日本で最も発生件数が多い食中毒は、カンピロバクター属菌によるものです。その主な原因食品としては、鶏肉調理食品のほか、牛レバーや鶏の刺身など、食肉の生食が強く示唆されています。

また、平成21年には、結着や漬け込み等の加工がされた食肉を扱う飲食店等において、腸管出血性大腸菌O157による食中毒が広範囲な地域で散発的に発生しました。

このような食中毒の発生を防止するため、食肉の衛生的な取扱いや生食の危険性を十分に理解しておく必要があります。



カンピロバクター

## こんな食中毒が発生しています

### <事例1>

ステーキチェーン店で提供された角切りステーキを喫食した37名が食中毒症状を呈しました。

この角切りステーキは、食肉加工施設で**結着加工（食肉断片を固めて成形）**された牛肉で、ステーキチェーン店では、加熱した鉄板に生肉を載せた状態で提供し、**お客さんが自ら加熱**して喫食していました。



角切りステーキ

### <事例2>

ステーキチェーン店で提供された角切りステーキを食べた20名が食中毒症状を呈しました。

この角切りステーキの原料は、食肉加工施設でカット後、**軟化剤調味液を加えて真空包装**しており、漬け込み加工段階で肉塊の**内部に食中毒菌**が入ったものと推定されました。

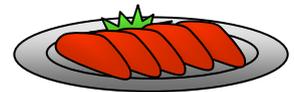
原因菌は

**腸管出血性大腸菌O157**

### <事例3>

焼肉店で焼肉や牛レバ刺しなどを喫食した団体客のうち5名が、下痢、腹痛、発熱などの食中毒症状を呈しました。

患者の共通食は、この焼肉店のみで、喫食調査の結果から、当該焼肉店が提供した**牛レバ刺しが原因食品**と推定されました。



レバ刺し

原因菌は

**カンピロバクター属菌**



どうしたら食中毒を  
予防できたんだろう?

**裏面へ**

## カンピロバクター属菌による食中毒とは？

- カンピロバクターは、鶏や牛、豚などの動物の消化管内にいる細菌です。市販の鶏や牛などのお肉やレバーはカンピロバクターに汚染されている可能性があります。
- 通常、細菌は増えて食中毒を起こしますが、カンピロバクターは100個程度と少ない菌量で食中毒を起こします。
- 潜伏期間が2～5日で、症状は下痢、腹痛、倦怠感、頭痛などです。
- 10℃以下の低温で長期間生存しますが、75℃以上で1分間以上加熱すれば死滅します。

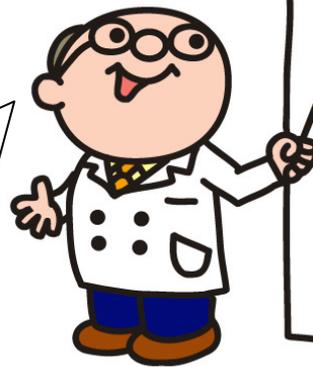
新鮮な肉やレバーなら生でも大丈夫？

レバーの表面をあぶっておけば大丈夫？

いいえ。市販されている鶏肉の調査を行ったところ、高率にカンピロバクターが検出されました。

また、健康な牛の肝臓や胆汁からもカンピロバクターが検出されており、肝臓（レバー）の内部にまで菌が入り込んでいる可能性がありますので、どんなに新鮮でも、また、表面だけ加熱しても、食中毒が起こる可能性があります。

厚生労働科学研究  
食品安全確保研究事業報告より



○市販の鶏肉	
	汚染率
鶏肉	100.0%
レバー	66.1%
砂肝	66.7%
○健康な牛	
	汚染率
レバー	11.4%
胆汁※	25.4%
※胆のう内	

## 腸管出血性大腸菌O157による食中毒とは？

- 腸管出血性大腸菌は、牛などの家畜や人の糞便中に時々存在します。
- 人に感染すると、ベロ毒素と呼ばれる毒素により3～8日間の潜伏期間を置いて、激しい腹痛、水様性の下痢、血便などの症状が出るほか、HUS（溶血性尿毒症候群）など重篤化することもあります。
- 腸管出血性大腸菌は100個程度と少ない菌数でも発症しますが、75℃1分間以上の加熱で死滅します。

ステーキは表面だけ焼けば大丈夫？

いいえ。結着や漬け込み加工を行った食肉の場合は、内部にまで菌が入り込んでいる可能性がありますので、中心部まで加熱する必要があります。

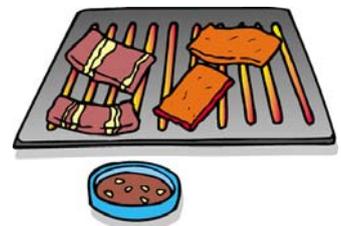
## 食中毒予防のポイントとは？

食肉は、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌のほか、サルモネラ属菌やE型肝炎ウイルスなど様々な病原体に汚染されている可能性があります、100%除去することは困難とされています。

食中毒予防の観点から、生や半生での肉料理の提供は避け、中の色が変わるまで（中心部で75℃以上1分間以上）加熱を徹底しましょう。

特に結着や漬け込み加工された食肉は、必ず中心部までしっかり加熱して提供し、また、お客さんが自ら加熱調理する場合は、その具体的な加熱方法を十分に説明しましょう。

また、焼肉では専用のトングなどを利用し、生肉と他の食材の皿を分けるなど、生肉から他の食品への交差汚染を防止しましょう。



### 【お問い合わせ先】

北海道 保健福祉部 健康安全局 食品安全グループ

〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目

電話 011-204-5261（直通） FAX 011-232-2013