

肉の生食は危険です！

とりわさ、鶏刺し、生焼けの肉料理、焼き肉などで加熱不足の肉やレバーを食べたことによる、カンピロバクター食中毒や腸管出血性大腸菌食中毒が発生しています。

予防のため、以下のポイントを再確認しましょう。

肉やレバーはしっかり加熱しましょう

- ・生で食べられる牛肉や馬肉は包装に必ず「生食用」と表示されています。
- ・しかし、「生食用」と表示されていても、子ども、高齢者、抵抗力が弱まっている方は、生で食べないようにしましょう。

子どもが肉を生で食べることはやめましょう

- ・肉やレバーには、カンピロバクター、O157などの細菌が付いている場合があります。
- ・細菌は熱に弱いため、十分に加熱（中心部を75℃以上で1分間以上加熱を目安）をすれば安全です。

包丁やまな板は使い分けましょう

- ・生の肉やレバーを箸で取った後、洗浄・殺菌せず、その箸で生野菜を取ると、生の肉やレバーに付いていた細菌が生野菜に付くことがあります。細菌が付いたままの生野菜を食べると、食中毒にかかる可能性があります。
- ・肉やレバーは他の食品と、包丁やまな板などの調理器具や容器を使い分けましょう。
- ・肉やレバーに使用した調理器具等は、十分洗浄しましょう。

~~新鮮＝生食でも安全~~

- ・市販の鶏肉からは、カンピロバクター等の食中毒細菌が検出されています。*
- ・新鮮でも細菌が付いている場合があり、生や加熱が不十分な状態で食べると食中毒にかかる可能性があります。

※「平成25年度食中毒菌汚染実態調査」（厚生労働省）

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。

