

お肉はよく焼いてから食べよう！！

お肉には細菌が付いていることがあるよ！生のお肉を食べてしまうと食中毒になることがあるから、お肉はよく焼いて細菌をやっつけてから食べよう！

食中毒って何??

原因となる細菌などがついた食品を食べることによっておこる病気を食中毒というよ。

食中毒になると??

食中毒になるとおなかが痛くなったり、熱が出たり、気持ちが悪くなったり、吐いたり、下痢をおこしたりするよ。重症の場合は命に関わることもあるので注意しよう！

食中毒を防ぐにはどうすれば良いの??

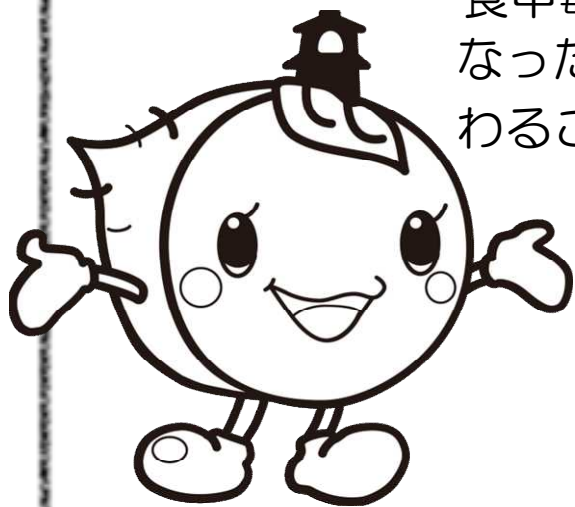
細菌は熱に弱いので、よく焼いてから食べよう！

バーベキューの時は特に注意してね！

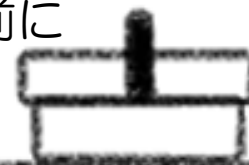
細菌を食べ物に付けないように調理前や食べる前には、石けんで手をしっかりと洗おう！



細菌は目に見えないくらい小さな生き物だよ。人にとって良い菌もいれば、悪い菌もいるよ。生のお肉には食中毒の原因になる悪い菌がついていることが多いよ。



川越市マスコットキャラクター ときも



肉の生食は危険です！

生・半生・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、以下のポイントをチェックしてみましょう！



1 肉やレバーはしっかり加熱！

- ・肉やレバーには、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌（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**を目安）をすれば安全です。

2 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。
- ・肉用の調理器具、容器は他の食品と使い分けましょう。
- ・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。
- ・焼く箸と食べる箸は**使い分けましょう**。

3 子どもが肉を生で食べることはやめましょう

- ・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。
- ・「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。

4 新鮮でも細菌が付いていることがあります

- ・新鮮でも細菌が付いている場合があります、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。
- ・市販の鶏肉から、カンピロバクター等の食中毒細菌が検出されています。*

※「平成29年度食中毒菌汚染実態調査」（厚生労働省）

腸管出血性大腸菌食中毒の症状

- ・食べてから3～8日で症状が起こります。
- ・水様便、腹痛、血便
- ・発症者の6～7%の人が溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症などの重症合併症を発症することがあり注意が必要。

カンピロバクター食中毒の症状

- ・食べてから1～7日（平均2～3日）で症状が起こります。
- ・下痢、腹痛、発熱、嘔吐、頭痛、倦怠感など
- ・感染した数週間後に、手足の麻痺、顔面神経麻痺、呼吸困難などを起こす「ギラン・バレー症候群」を起こすことがあり注意が必要。

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。



川越市マスコットキャラクター ときも

川越市保健所ホームページ

<http://www.city.kawagoe.saitama.jp/kenkofukushi/hokuhineisei/shokuhinese/shokunoanzen/index.html>

川越市保健所

食中毒予防三原則！

つけない！

増やさない！

やっつける！



川越市マスコットキャラクター ときも

温度のチェックを忘れずに！

