

# 家庭で防ごう！カンピロバクター食中毒

## カンピロバクターとは？

- ▼ 生の鶏肉などについている食中毒細菌です。
- ▼ 動物のお腹の中や生水など、自然の中にも存在しています。

### 【食中毒の症状】

- ▼ カンピロバクターがお腹の中に入ると、2~7 日後に腹痛、下痢、発熱などの症状が出ます。
- ▼ まれに手足の麻痺や呼吸困難等を起こす「ギラン・バレー症候群」を発症し、後遺症が残ることもあります。

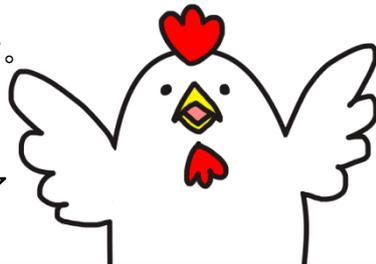


平成28年広島市食中毒発生状況  
（総数17件）

## ★新鮮なお肉でも安全ではありません！！

- ▼ カンピロバクターは鶏などの家畜のお腹の中にいるため、新鮮なお肉にも付着していることがあります。
- ▼ 肉の内部まで入り込んでいることがあるため、表面を焼いただけでは安全ではありません。
- ▼ 100個程度の菌が体に入っただけでも感染する可能性があります。
- ▼ 抵抗力の弱いお子様やご高齢の方は重症化しやすいので特に注意が必要です。
- ▼ 季節を問わず一年中発生しています。

平成27年度の広島市の調査では、スーパーなどで売っている生の鶏肉の **8.1%** からカンピロバクターが検出されました。



### 原因となしやすい食品

- 鶏タタキ、鶏刺し
- 加熱不足の焼き鳥、焼肉、バーベキュー等の肉料理
- 加熱していない山や川の水



## ★食中毒にならないためには・・・

- ① **お肉を生や生焼けで食べない**
  - ・ 新鮮なお肉にもカンピロバクターは付いています。
  - ・ 生や生焼けのお肉は食べないようにしましょう。
- ② **お肉を調理する時は中心部までしっかり加熱する**
  - ・ カンピロバクターは 75℃1分以上の加熱で死滅します。
  - ・ 調理の際は、お肉の中心の色が変わるまでしっかりと加熱しましょう。
- ③ **生のお肉を扱う時は調理器具を使い分ける**
  - ・ 焼肉の際は生肉専用のトングなどを用意し、生肉を触った「はし」で食べないようにしましょう。
  - ・ 生で食べる野菜・果実等と生肉は別の調理器具（包丁やまな板等）を使用し、使った後はしっかり洗浄消毒しましょう。
- ④ **調理や食事の前にはしっかり手を洗う**
  - ・ 調理の前には石けんでしっかり手を洗いましょう。
  - ・ 特にペット等の動物に触った後や、生肉を扱った後は注意しましょう。

例年、焼肉やバーベキュー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。特に屋外では焼き具合が確認しにくく、調理器具の使い分けや洗浄も不十分になりがちです。注意しましょう！！

