

肉の生食・加熱不足に注意！

牛・鶏・豚・イノシシ・シカ等の肉や内臓肉の生食、加熱不足が原因で食中毒になった例が多くあります。

新鮮だからといって、肉類を生や半生で食べると、食中毒になるリスクがあります。

肉類の生食・加熱不足で起こる食中毒

細菌又はウイルス	リスクの高い食品	症状
カンピロバクター	鶏、豚などの生食（レバ刺し、肉刺し、ユッケ、タタキ）など	<ul style="list-style-type: none"> 潜伏期間：2～7日 腹痛、下痢（水様便、血便）、発熱、頭痛 少量の菌でも発病することがある。 感染後、手足のまひや呼吸困難などを起こす「ギラン・バレー症候群」を発症することがある。
サルモネラ	鶏、豚などの生食（レバ刺し、肉刺し、ユッケ、タタキ）やスッポン料理など	<ul style="list-style-type: none"> 潜伏期間：8～48時間 下痢（水様便、緑色便）、発熱（高熱になりやすい）、腹痛 少量の菌でも発病することがある。
腸管出血性大腸菌（O157など）	牛などの生食（レバ刺し、肉刺し、ユッケ）やハンバーグ等のミンチ肉の料理など	<ul style="list-style-type: none"> 潜伏期間：4～8日 腹痛、下痢（水様便、血便）、発熱 溶血性尿毒症症候群を併発し重症化し死亡することがある。 少量の菌でも発病することがあり、人から人への二次感染も起こす。
E型肝炎ウイルス	豚、イノシシ、シカなどの生食（レバ刺し、肉刺し）など	<ul style="list-style-type: none"> 潜伏期間：2～9週間（平均6週間） 発熱、腹痛、黄疸、肝腫大、肝機能悪化 大半は安静により治るが、まれに劇症化し死亡することがある（劇症肝炎）。

※ 抵抗力の弱い子供や高齢者の場合、食中毒症状が重症化することがあります。

食中毒予防のポイント！

① 鶏刺し、鶏たたき等の生や半生料理を食べることは控える。

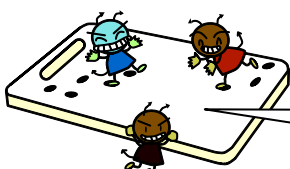
- ※ 牛のレバーは、平成24年7月から生食用として提供、販売することを禁止しています。
- ※ 豚の食肉及び内臓は、平成27年6月から生食用として提供、販売することを禁止しています。
- ※ 牛、豚、鶏等の内臓にいる菌やウイルスが、新鮮な肉にも付いていることがあり、「生食」は食中毒になるリスクがあります。しっかり加熱して食べれば安全です。

② お肉の調理は、中心部まで火が通るよう、十分に加熱する。

※ 特にハンバーグなどのミンチ肉を使用した料理は、中心部までしっかり加熱する。

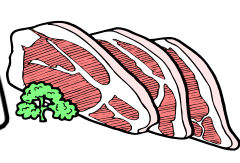
③ 焼肉やバーベキューをするときには、肉を焼く「はし」と食べる「はし」を使い分ける。

④ 生肉を扱った後の「まな板」、「包丁」、「手指」はしっかり洗浄・消毒する。



肉類はしっかり加熱！

しっかり洗浄！



※ 詳しくは広島市ホームページで **食中毒** と検索してください。