

## お肉を安心して食べるために

### ～肉やレバーの生食はとても危険です～

平成23年4月に焼肉チェーン店が提供した食品による大規模な食中毒が発生しました。原因は原料肉についていた腸管出血性大腸菌であり、この店が提供した「ユッケ」が原因食品であるとされました。

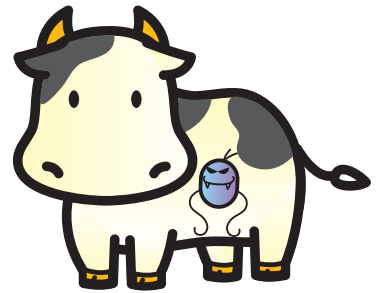
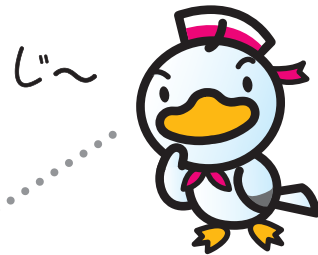
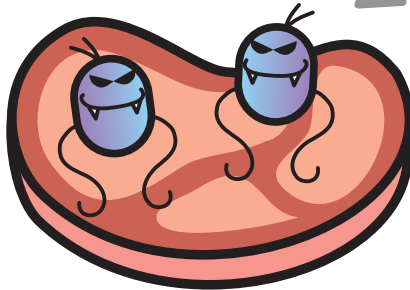
この事件をきっかけに肉やレバーの生食をめぐるルールが大きく変わりました。なぜ、肉やレバーは、生で食べると危ないのでしょうか。

#### 食肉は処理される過程で食中毒菌に汚染されることがあります

牛の腸管には腸管出血性大腸菌をはじめ、カンピロバクター、サルモネラ属菌などの食中毒菌がいることがあります。

牛を食肉に処理するとき、肉やレバーにこれらの菌がついてしまうことがあり、加熱不足のまま食べると食中毒を起こすことがあります。

外から見たって  
僕たちがいふかどうかは  
わからないよ!



#### 牛レバーは内部に食中毒菌がいることがあります

牛レバーは内部にまで腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの食中毒菌が入り込んでいることがあります。

内部にいる食中毒菌は、表面を加熱したり消毒したりするだけでは殺菌できません。

表面だけじゃ  
だめなんだ〜



レバーの中に入ってしまったら、  
消毒液がかかっても、  
ちょっとくらい熱くてもへっちゃらさ!



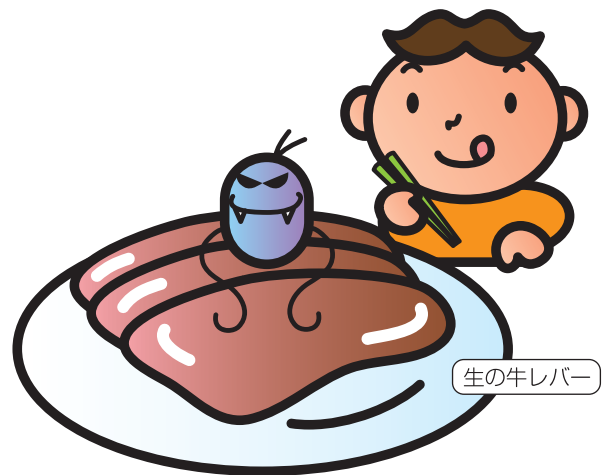
## 腸管出血性大腸菌による食中毒は命に関わります

腸管出血性大腸菌は非常に感染力が強く、ごく少量(2~9個)の菌が人の体内に入ることによって症状が出る場合があります。

主な症状は腹痛、下痢などですが、重症化すると血便や腎機能障害などの症状が出て死亡することもあります。



食べちゃだめ~!!  
いのちの危険もあるんだよ!!



## 牛肉や牛レバーの新たな基準がつけられました ~飲食店等での食中毒を防ぐために~

牛肉や牛レバーの生食の危険性を踏まえて、厚生労働省は食品衛生法を改正しました。

飲食店や食肉販売店でこれらを提供、販売などすることに対して、平成23年10月から牛肉を、平成24年7月から牛レバーを規制することとしました。

### 牛肉に対する主な規制

牛肉は、表面に食中毒菌がついていることがあることから、生食用として提供するための厳しい基準が定められました。

- 1 表面の加熱殺菌などの加工の基準、保存の基準、調理の基準に適合した肉でなければ、お店でユッケなどの生食メニューとして出すことはできません。
- 2 生食用として加工する場合には、資格を持った人が行わなければなりません。
- 3 生食用の牛肉を取り扱うお店は、食中毒のリスクについて表示をしなければなりません。



### 牛レバーに対する主な規制

牛レバーは、鮮度や、保存状況、レバーを処理する際の衛生管理にかかわらず、食中毒菌がレバーの内部にすることがあります。現在のところ、レバー内部の菌を効果的に確認したり、取り除いたりする方法はないため、牛レバーはすべて「加熱用」とされました。

- 1 加熱されていない牛レバーを販売する際は、中心部まで十分な加熱が必要であることを消費者に伝えなければいけません。
- 2 店で牛レバーを原料として食品を調理し、販売する場合は、中心部まで十分に加熱殺菌しなければいけません。

## 🔥 牛肉や牛レバーは加熱してから食べましょう ～家庭での食中毒を防ぐために～

牛肉や牛レバーは、腸管出血性大腸菌をはじめとする食中毒菌がいることがあります。家庭で調理する場合であっても、十分加熱してから食べましょう。



生肉をつかむトング



焼けた肉をつかむ箸

生の肉は食中毒菌が表面についていることが多いんだ  
しっかり焼けば大丈夫だけど、  
**生肉をつかむトングと  
焼けた肉をつかむお箸は  
使い分けようね！**

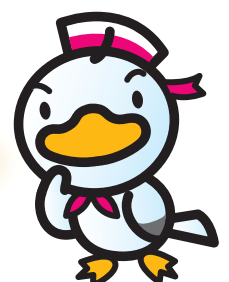
サイコロステーキなどの  
成型肉や調味料に漬け込んだ肉は、  
肉の中に  
菌が入ることがあるんだ

中心部まで  
十分に加熱してから  
食べようね

周囲が焼けただけのサイコロステーキ



現在、  
販売されている牛レバーは、  
全部加熱用なんだね  
だから、自分で焼く時も、  
**中までしっかり火がとおっているか  
確認をしなきゃ！**



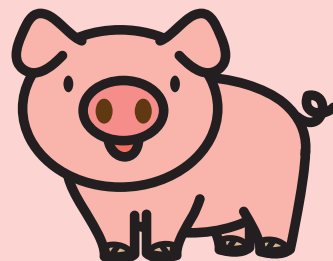
**豚や鶏、野生動物などの肉やレバーも生で食べることは危険です**

牛肉や牛レバーは生食用としての販売などについての規制ができましたが、規制のない豚や鶏、野生のシカ、イノシシなどの肉やレバーも食中毒菌などに汚染されていることがあるので、生で食べることはとても危険です。

豚

豚肉や豚レバーにはサルモネラ属菌、カンピロバクターなどの食中毒菌や**E型肝炎ウイルス**がいることがあり、生で食べると食中毒を起こすリスクがあります。

豚肉や豚レバーは今回の規制対象とされていませんが、十分に加熱して食べましょう。



**E型肝炎ウイルスとは？** .....

人に急性肝炎を起こすウイルスの一種です。

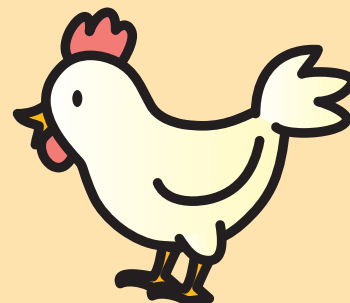
感染しても症状が現れない場合もありますが、感染後平均6週間の潜伏期の後に発熱、吐き気、腹痛、肝機能の悪化による黄疸等の症状が出ます。

まれに劇症化して死亡することがあり、特に妊婦が感染すると劇症化しやすいという報告があります。

鶏

鶏の腸管にはサルモネラ属菌、カンピロバクターなどの食中毒菌がいることがあり、鶏肉や鶏レバーを生で食べるとこれらの菌による食中毒を起こすリスクがあります。

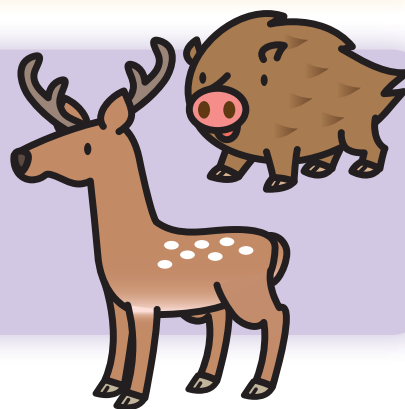
また、**熱湯に短時間くぐらせただけの「湯びき」や表面を軽くあぶっただけの「たたき」などの加熱では十分に殺菌されません。**



シカ  
イノシシ

シカやイノシシなど野生動物の肉や内臓を生で食べた場合、E型肝炎ウイルスや寄生虫などに感染するリスクがあります。

シカやイノシシの肉を生で食べたことが原因と考えられるE型肝炎ウイルスの感染例が報告されています。



**豚や鶏、シカやイノシシなどの野生動物の肉や内臓もしっかり加熱して食べましょう。**

馬肉については、寄生虫による食中毒の発生が報告されています。詳しくは7ページからの記事をご覧ください。

## 🔥 家庭で生の肉やレバーを取り扱うときのポイント ～二次汚染による食中毒を防ぐために～

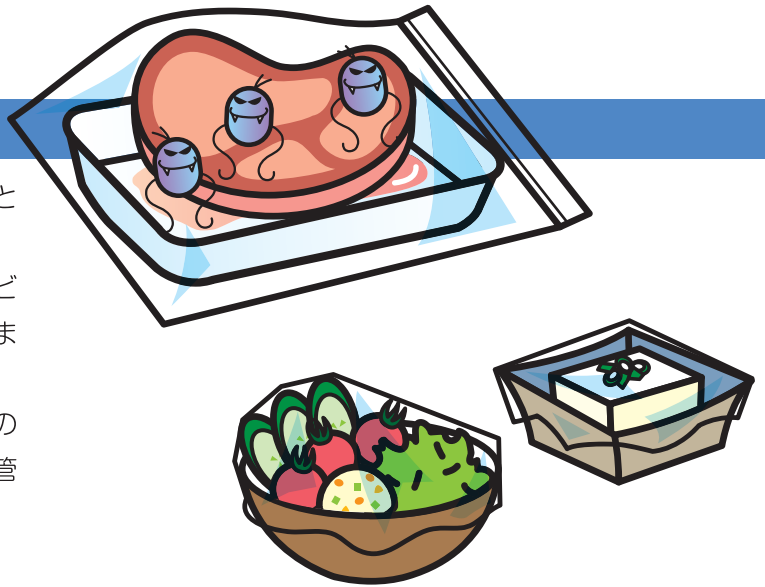
ここでは、加熱して食べる場合でも取扱いによっては他の食品を汚染してしまう、いわゆる二次汚染による食中毒を起こさないためのポイントをご紹介します。

### ■ 買い物、家庭での保管について

肉のドリップ(肉汁)にも菌などが含まれていることがあります。

肉を購入したときは、ドリップがもれないようにビニール袋などに入れて、他の食品と分けて持ち帰りましょう。

また、肉を冷蔵庫で保管するときも、ドリップが他の食品につかないよう、肉とその他の食品を離して保管するなど、注意しましょう。

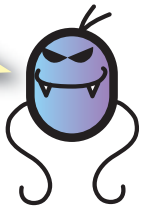


### ■ 手洗いの徹底

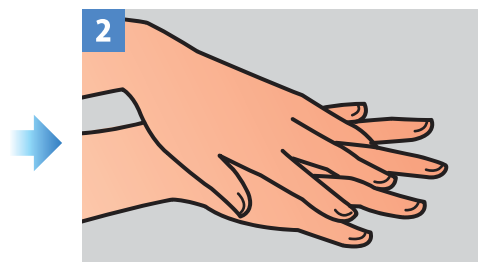
調理前、肉をさわった後、サラダや加熱しないでそのまま食べる食品を調理する前などに、こまめに手を洗うことも大切です。

手洗いは石けんを使い、流水でよくすすぎ、しっかりと汚れや菌などを洗い流しましょう。

水で流すだけじゃなく、  
ちゃんも石けんを使って洗わないと、  
せっかくの美味しい料理に  
僕たちがついちゃうぞ



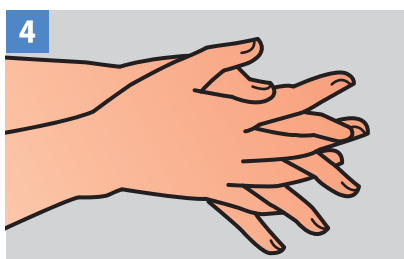
石けんを付けて泡立て、手のひらどうしをよくこすり合わせる



両手の甲をこすり洗いする



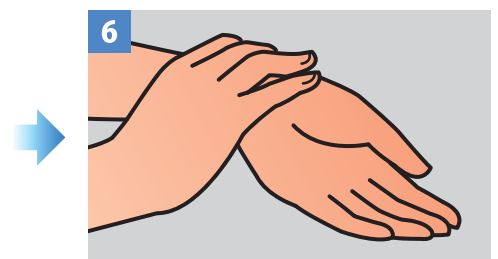
指先、爪の間も念入りに洗う  
(ブラシを使うとなお良い)



両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う



忘れがちな親指も、付け根から指先まで  
念入りに



手首も忘れずに

■ 調理の手順

調理の順番を工夫することで肉についている菌などが手や調理器具を介して他の食品につかないようにすることができます。

サラダなど加熱しないで食べるものを先に調理してから肉の調理をしましょう

肉は他の料理ができてから取り出して準備しましょう

でき上がったら、冷たい料理は冷蔵庫で保管、温かい料理は食卓へ運んでおきましょう

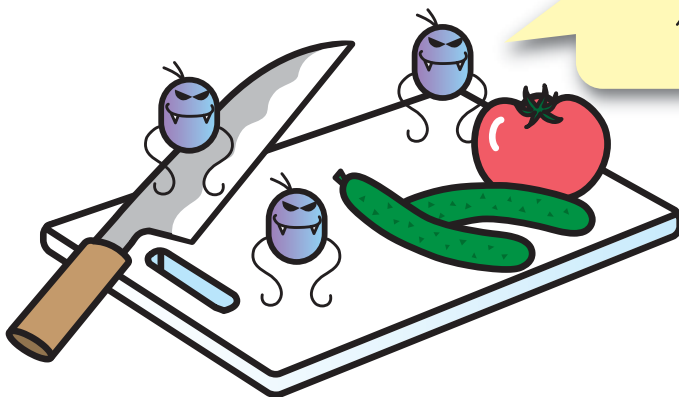


■ 調理器具の洗浄、消毒

生の肉を切った包丁やまな板などの調理器具を、洗浄や消毒が不十分なまま使用すると、調理器具に残っていた菌などが他の食品についてしまいます。

調理器具は使用後すぐに洗剤と流水でよく洗浄し、熱湯などで消毒しましょう。

包丁やまな板はよく洗って消毒してから使わないと、他の食品についちゃうぞ



おいしくて栄養もたくさんあるお肉だもの、安心して食べたいね



**肉やレバーを原因とする食中毒は毎年多く発生しており、中でも、腸管出血性大腸菌によるものは、直接命に関わる場合があります。正しい知識を身につけ、取扱いに注意してきちんと加熱して食べましょう。**

