

年末年始、 お肉は「よく焼き」で！

生の肉類には食中毒菌が付いています！



家畜の腸内には様々な食中毒菌がいます







家畜をお肉にする過程で食中毒菌が肉に付着！内部に入り込むことも！



生や軽く炙った程度で食べることはリスクがあります！

- 「新鮮だから安全」ではありません。
- 重症化すると命に関わる可能性があります。

食中毒菌	主な原因食品	主な症状・特徴
カンピロバクター 	鶏肉 	・下痢、腹痛、発熱、おう吐 ・市販鶏肉からカンピロバクターが検出される ・「ギラン・バレー症候群※」を併発することも ※手足の麻痺、顔面神経麻痺、呼吸困難等を起こす
腸管出血性大腸菌 O157 など 	牛肉 	・発熱、激しい腹痛、下痢（頻回の水様便、血便） ・重症化すると、溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症などの合併症が発症する

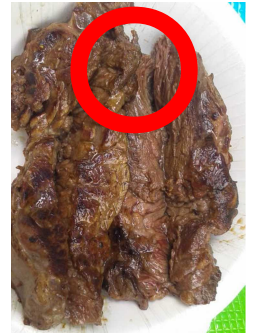
抵抗力の弱い子どもや高齢者の場合、重症化しやすく、後遺症が出る場合があります。
食中毒が疑われる症状がでた場合には、早めに医療機関を受診してください。



お肉による食中毒予防のポイント

<中心部までしっかり加熱しましょう>

- お肉やレバーの内部まで食中毒菌が入り込んでいることがあります。
- よく加熱し、内部まで、白っぽく色に変化したことを目安にしましょう。



<調理器具等からの汚染に注意しましょう>

- 焼肉の際は、生肉を取り扱う箸やトングは専用のものを使いましょう。
- 生肉に触ったら、よく手を洗いましょう。
- 生肉に触れた器具もよく洗いましょう。



生肉専用



食べる専用

<よく加熱された肉料理を選びましょう>

- 飲食店であっても、生又は加熱不十分な肉料理による食中毒が発生しています。
- よく加熱された肉料理を選び、楽しい食事にしましょう。

<野菜・果物類は流水でよく洗いましょう>

- 汚染を受けた野菜・果物類の生食や浅漬けが原因となることもあります。
- 葉菜類は、一枚ずつはがして流水で十分に洗いましょう。
- 調理後すぐに食べるか、冷蔵庫で保管しましょう。