

年末年始、お肉は「よく焼きで！」



みなさんは、「カンピロバクター」「腸管出血性大腸菌」って聞いたことありますか。これらは、お肉によく付いている食中毒を起こす細菌です。近年、生肉や加熱不足のお肉による食中毒が増えています。

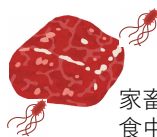


年末年始には、家族や友人との会食の機会が多くなります。お肉は「よく焼きで！」を合い言葉に、食中毒にならないように気をつけましょう。

○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！
肉の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
食中毒になると、とても苦しいものです
重症化すると命に関わることがあります**

| 主な病原体 | 主な原因食品 | 主な症状や特徴 |
|---|---|--|
| カンピロバクター  | 鶏肉  | <ul style="list-style-type: none"> 下痢、腹痛、発熱、おう吐 市販鶏肉の20~100%からカンピロバクターが検出 感染後に「ギラン・バレー症候群※」を発症することも ※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 0157など  | 牛肉  | <ul style="list-style-type: none"> 発熱、腹痛、下痢（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を発症する |

○食中毒の予防方法

(1) お肉の中心部までしっかり加熱しましょう。

・お肉の内部まで、白っぽく色が変化したことを目安にしましょう。

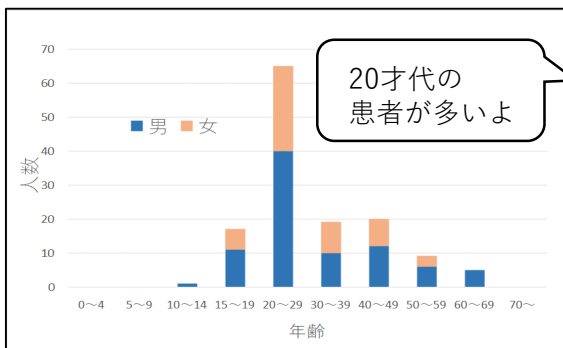
(2) 調理器具等からの汚染にも注意しましょう。

・焼肉等の際は、生肉用のトング等と食べる用の箸を分けましょう。
・生肉に触った手や調理器具は、よく洗いましょう。



(3) 外食でも、よく加熱された肉料理を選んで楽しい食事にしましょう。

・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。



20才代の患者が多いよ



肉の内部までよく焼きで！

◇お問い合わせ先
 静岡県健康福祉部生活衛生局衛生課
 電話 054-221-3708
 FAX 054-221-2342
 衛生課ホームページ QR→
 「静岡県 食中毒」で検索

