

# 危ない!!「お肉の生食」

～新鮮だから「安全」ではありません～

お肉を「生」もしくは「加熱不十分」で食べると  
食中毒にかかるリスクが高まります

牛レバーと、豚の肉や内臓は、生食用として販売・提供することが禁止されています。一部、生食用として販売されている食肉（牛・馬）がありますが、これは生食用としての厳しい基準をクリアしたものです。それ以外のお肉や内臓は、加熱不十分で食べたり、生食はしないでください。



- ★鶏わさ
- ★とり刺し
- ★タタキ
- ★ささみの刺身



- ★牛刺し
- ★タタキ
- ★レバー刺し
- ★ユッケ
- ★内臓の刺身



- ★豚レバー刺し
- ★シカやイノシシなど野生の肉の刺身
- ★鹿タタキ

主な食中毒菌

カンピロバクター  
サルモネラ  
黄色ブドウ球菌

腸管出血性大腸菌(O157など)  
カンピロバクター  
サルモネラ  
黄色ブドウ球菌

カンピロバクター  
サルモネラ  
黄色ブドウ球菌  
E型肝炎ウイルス

## 主な食中毒菌の特徴・症状など

カンピロバクター

- ◎動物の腸管内に生息し、特に鶏肉からは50%で見ついている※
- ◎下痢、腹痛、発熱、一部は数週間後手足の麻痺や呼吸困難を起こし、後遺症が残る場合もある

腸管出血性大腸菌 (O157など)

- ◎動物の腸管内に生息し、特に牛肉の生食等による死亡例が起きている
- ◎激しい腹痛、下痢(血便の場合も)、一部は意識障害や脳症を併発し、死亡または後遺症が残る場合がある

※令和3年度 厚生労働科学研究より

子どもや高齢者が生のお肉を食べることは

# 特に危険!

食中毒にかかった場合には、特に抵抗力の弱い乳幼児やご高齢の方は、症状が重症化しやすく、後遺症が残る場合や命にかかわる場合もあります。

## 食中毒予防の三原則

菌をつけない (清潔)

菌をふやさない (迅速・冷却)

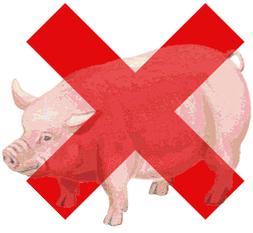
菌をやっつける (殺菌・加熱)

多くの細菌は、熱に弱いので、十分に加熱しましょう。加熱のめやすは、食材の中心が75℃、1分以上です。



詳しくは、お近くの保健所へお問い合わせください。

## 生食用として販売・提供が禁止されているお肉があります



### 内臓を含む 豚の食肉全て

(生ハムなど、食肉製品に  
規定されるものは除く)



### 牛のレバー



## 中心部まで十分加熱して食べましょう

- 中心部の色が変わるまで、しっかり加熱してください。
- 生食用の基準を満たした食肉(牛・馬)以外の、お肉や内臓はすべて加熱用です。



## 生のレバーや肉が触れた tong・箸・皿が、 その他の料理に触れないようにしましょう。



## 鶏肉も、十分な加熱調理をしましょう。

- 生肉(ささみ、レバーの刺身)、半生(タタキ)、生焼けなどが原因で、カンピロバクター等による食中毒が発生しています。
- お肉を扱った後は、手や調理器具を十分に洗ってから、他の調理を行いましょう。

## ジビエ(野生鳥獣の肉)はよく加熱して食べましょう!



野生動物(シカ、イノシシ、クマなど)の肉の生食により、E型肝炎ウイルス、腸管出血性大腸菌、寄生虫(トリヒナ、肺吸虫)などによる食中毒が発生しています。中心部まで十分な加熱が必要です。冷凍ではウイルスや菌は予防できません。

## そうざい半製品は「生」です。調理には十分注意しましょう!

名 称	そうざい半製品 (メンチカツ)
原材料名	牛肉(国産)、玉ねぎ(国産)、豚肉(国産)、パン粉、〇〇、〇〇、〇〇、〇〇
衣 の 率	30%
内 容 量	300g
賞味期限	〇〇〇〇年〇〇月〇〇日
保存方法	-5℃以下で保存してください
製 造 者	〇〇県〇〇市〇〇〇〇〇××-×× 株式会社〇〇〇〇

調理方法: 凍ったまま、十分な量の油を使用し、175℃で、2個づつ5分間以上揚げてください。

「そうざい半製品」は、生肉など未加熱の原材料が入っている加工食品です。冷凍品の場合、規格の定められている冷凍食品と見分けがつきにくいこともあり、加熱不足によるO157の食中毒が発生しています。

このため、生のお肉を扱うときのように、**中心部**まで十分な加熱が必要です。

表示に**調理方法**が記載されていますので、これに従ってしっかり加熱調理をしてください。

