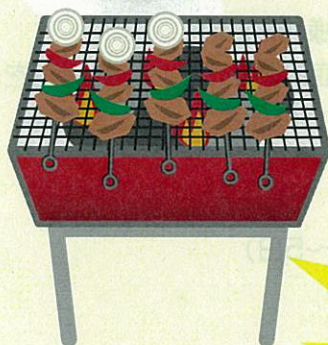
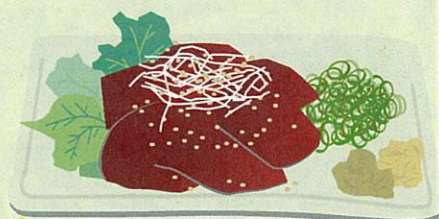


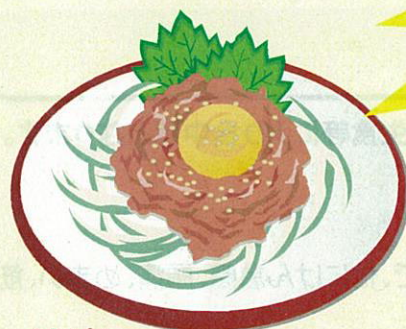
# お肉の生食や 加熱不足にご注意!



バーベキュー



レバ刺し



ユッケ



鳥刺し・鳥わさ

ユッケ、レバ刺しや鳥刺し、鳥わさなどのお肉の生食や、焼肉、バーベキューなどでのお肉の加熱不足によるO157、カンピロバクター食中毒が発生しています。

特に、小さいお子様、ご高齢の方、抵抗力の弱い方などでは、食中毒の症状が重症化してしまうことがあります。

**お肉の生食は避け、十分に加熱してお召し上がりください。**

**また、お肉を焼くときの取り箸、トングなどは専用のものを使いましょう。**

 東京都福祉保健局

食中毒に関するお問い合わせは  
お近くの保健所へ

東京都福祉保健局健康安全室食品監視課インターネット情報サービス

【食品衛生の窓】 <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/index.html>

# 知っていますか?

## 腸管出血性大腸菌O157食中毒

O157は、牛の腸管などにいる菌で、ベロ毒素と呼ばれる毒素をつくり食中毒を起こします。



### ●主な症状

激しい腹痛、下痢(水様、鮮血便)。

また、溶血性尿毒症症候群(HUS)や、脳障害を併発することがあり、重症の場合は死亡することもある。

### ●潜伏期間

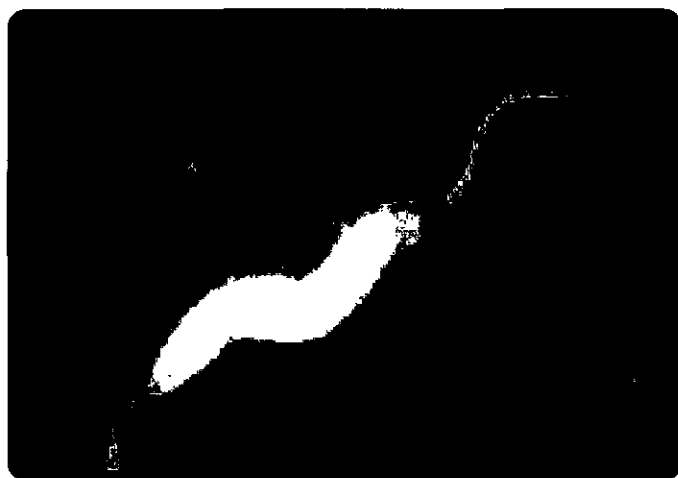
1日～2週間(平均3～5日)

### ●主な原因食品

食肉(牛肉及び牛レバーなどの生食、加熱不十分なもの)、二次汚染した食品

## カンピロバクター食中毒

カンピロバクターは鶏や牛などの腸管にいる菌です。菌の付着したお肉の生食等により食中毒となります。近年、発生件数が最も多い食中毒です。



### ●主な症状

下痢、腹痛及び発熱で、他にけん怠感、頭痛、めまい、筋肉痛。

通常、水様便であるが、粘液や血便をみることがある。

### ●潜伏期間

2～7日(平均2～3日)

### ●主な原因食品

食肉(特に鶏肉及び牛レバーなどの生食、加熱不十分なもの)、飲料水(生水)、二次汚染した食品(サラダ等)

## 「O157」「カンピロバクター」食中毒の予防方法

- お肉の生食は避け、十分に加熱しましょう。
- O157、カンピロバクターは、少量の菌(100個程度)で発病するため、二次汚染の防止が重要です。
  - ・手指はこまめに洗いましょう。特に、お肉を扱った手指には、O157、カンピロバクターが付着している可能性があるため、他の食材、器具にさわる前に洗いましょう。
  - ・生で食べるサラダなどは、肉料理の前に調理しましょう。
  - ・肉専用の包丁やまな板を用意し、他の食材と共用しないようにするか、お肉を扱った調理器具はすぐに洗剤で洗い、熱湯等で消毒してから他の調理に使いましょう。

生で食べることができる牛肉、馬肉等は、国が定めた生食用食肉の衛生基準に適合したものでなければなりません。

# お肉を知っておいしく食べよう!

正しい知識で食中毒(0157等)を  
予防しましょう。

レアはうまいけど  
これからは中まで  
しっかり焼こう。

焼肉の時は  
お箸を使い分ける  
ようにするね。

調理器具は  
しっかりと消毒を  
せんなあ。

私たちに  
おいしく食べてね!

僕たちは  
生でお肉を食べない  
ようにしようね!

手もしっかり  
洗おうね!

家庭でもできる食中毒  
予防を実践しましょう

- 1 食品は、十分に中まで火を通す!**  
お肉の中心部が75℃で1分以上加熱をすれば菌は消滅します。
- 2 子どもや高齢者の方は  
生でお肉を食べないように!**  
子どもや高齢者の方、体が弱っている方は菌に対する抵抗力が低いので、生でお肉を食べないようにしましょう。
- 3 生肉に触れた箸で食べない!**  
お肉を焼く箸と食べる箸を使い分けましょう。
- 4 調理器具、手指の洗浄・  
消毒を十分に行う!**  
生肉に触った手やトイレの後は、しっかり手洗いしましょう。

お問い合わせは、近くの保健所へ  大阪府 発行者 / 大阪府健康福祉部食の安全推進課

2009 せたがや食品衛生月間

# 肉の生食はやめて！

人類が火を使い始めてから、  
食の安全は始まった。

## 食とくらしの健康フェスタ

日時：2009年7月1日(水) 正午～午後4時  
場所：三軒茶屋パティオ(三軒茶屋駅地下通路)

### 開設コーナー

「肉の生ショック!」「身のまわりの気になる虫いやな虫」「調べてみよう 食事バランス」「君は肉の表面を見たか?」「みんなで防ごう感染症!」「ネズミ・害虫相談」「薬のパンフレットコーナー」「食品相談コーナー」「知っておきたい食品の表示」

## 食とくらしの健康情報パネル展示

日時：2009年7月6日(月)～10日(金)  
場所：世田谷区役所第2庁舎1階ロビー

## 食品衛生講演会

日時&場所：7月7日(火) 世田谷区民会館  
7月8日(水) 砧区民会館(成城ホール)  
7月9日(木) 玉川区民会館

※いずれも、午後2時までに直接会場へお越しください。

- 主催：世田谷保健所
- 共催：世田谷区食品衛生協会
- 問合せ先：世田谷保健所生活保健課  
電話 03-5432-2903



世田谷保健所