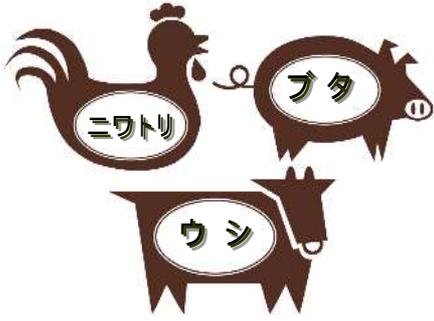


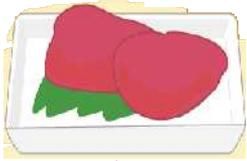
# 「新鮮なお肉なら生で食べても安全」は間違いです



新鮮な  
お肉にも!

カンピロバクター  
腸管出血性大腸菌O157  
サルモネラ などの  
食中毒菌がついている  
ことがあります!

## お肉を生でだけ 食べないで!

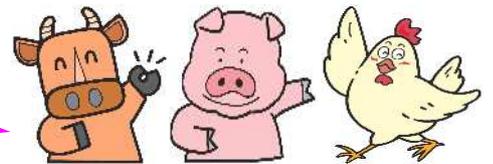


レバ刺し

牛レバーを生食用として販売・提供  
することは法律で禁止されています。

平成27年6月より豚レバー等豚肉についても  
生食用としての販売・提供が禁止となりました。

生や加熱不十分なお肉を食べたことによる食中毒が多発しています。  
お肉はしっかり加熱して食べましょう。



### お肉をおいしく 安全に 食べるために・・・

お肉を **生や加熱不十分な状態で食べるのはやめましょう。**  
焼肉などで生肉を取るときは、生肉専用 tong などを使いましょう。  
お肉を調理するときは、肉の赤い色がなくなるまでしっかり加熱しましょう。  
生肉に触れたつけ合わせの野菜も、しっかり加熱して食べましょう。  
お肉を扱った直後や調理後には、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。  
お肉を扱った調理器具は洗剤でよく洗った後、熱湯や台所用消毒剤などで消毒しましょう。

# 子どもや高齢者が生肉を食べるのは、特に危険です！

原因になる食中毒菌	カンピロバクター	腸管出血性大腸菌（O157 など）
どれぐらいの菌量で感染するの？	100個程度 他の食中毒菌に比べて、少ない菌量で発症します	2～9個
食べてからどのくらいで症状が出るの？	2～5日（平均2～3日） 食べてからすぐに症状が出るわけではありません	3～8日（平均3～5日）
どんな症状？	下痢・腹痛・発熱	激しい腹痛・下痢・血便
重症化した症例は？	子供・高齢者・抵抗力の弱い方は重症化する場合があります！ ギランバレー症候群	溶血性尿毒症症候群（HUS）
それはどんな病気？	手足のまひ・顔面神経まひ 呼吸困難など カンピロバクターに感染した1～3週間後に発症する場合があります。を指摘されています。	溶血性貧血・血小板減少 急性腎不全など HUSは、腸管出血性大腸菌感染者の約10～15%で発症し、HUS発症者の約1～5%が死亡するとされています。

食中毒が疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関を受診してください。

## 食中毒予防レシピ（ハンバーグとサラダをつくる時・・・）

サラダの作成	<ol style="list-style-type: none"> <li>はじめにサラダをつくる。 これだけで、お肉からの二次汚染を予防出来ます</li> <li>サラダは、肉汁の影響を受けないよう冷蔵庫に入れておく。</li> </ol>
ハンバーグの作成	<ol style="list-style-type: none"> <li>調理用使い捨て手袋をして、ハンバーグの材料をこねる。 ポリ袋に入れて袋ごとこねる方法もあります！</li> <li>火が通りやすいように成型する。 小さめにして、中心部分をへこませる</li> <li>しっかり、手を洗う。 手に食中毒菌がついているかもしれません！</li> <li>フライパンにフタをして蒸し焼きし、充分に加熱する。 中心部の温度が、75℃以上で1分間保たれるようにする</li> <li>盛り付ける。</li> </ol>
後かたづけ	<ol style="list-style-type: none"> <li>直接肉が触れたもの（ボールなど）は、肉の汚れを紙でふき取るなどして、なるべくシンク内外に汚染を広げないようにして洗う。</li> <li>熱湯や台所用消毒剤などで使用した器具類を消毒する。</li> </ol>

# お肉は、しっかり加熱して食べましょう！