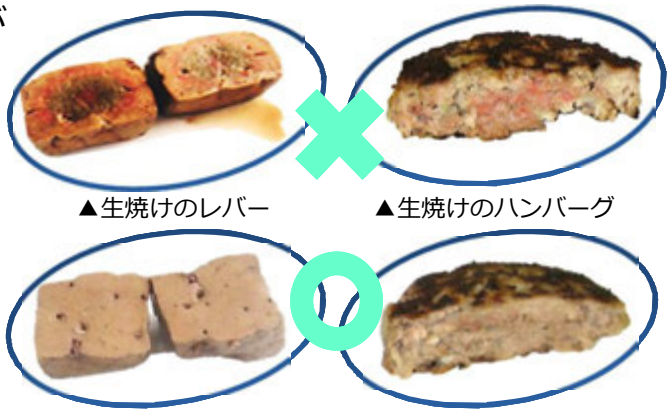
平成27年6月から、豚の肉や内臓（レバーなど）を
生食用として販売・提供することを禁止しています。

豚肉や豚レバーを生で食べないで！

豚肉や豚レバーを生で食べると、E型肝炎ウイルスに感染するリスクがあり、重篤な肝障害を起こす可能性もあります。
また、サルモネラ属菌やカンピロバクター・ジェジュニ/コリなどの細菌による食中毒のリスクや寄生虫の感染事例もあります。

調理するときは、しっかり加熱して！

◇生肉や内臓（レバーなど)は中心部の赤味がなくなるまで加熱しなければ食中毒の原因となる病原体は死滅しません。（写真上段）
◇ハンバーグ・つくねなど、挽肉料理は、中心部まで十分に火が通り、肉汁が透明になって中心部の色が変わるまで加熱すれば食中毒の原因となる病原体は死滅します。（写真下段）
◇飲食店やバーベキューなどで、自分で肉を焼きながら食べる場合も、十分に加熱しないと危険です。



▲生焼けのレバー　▲生焼けのハンバーグ
▲よく焼けたレバー　▲よく焼けたハンバーグ
（写真提供　昭和学院短期大学 畑江敬子学長）

調理するときは気をつけて！

◇生肉・内臓が触れたところには菌が付く可能性があります。
◇専用のトングや箸、皿を使い、焼き上がった肉や野菜など直接口に入れるものに触れないよう気をつけましょう。
◇生肉に触ったら、よく手を洗いましょう。
◇生肉に触れた包丁や、まな板などもよく洗いましょう。

イノシシやシカなどの野生鳥獣の肉・内臓も生で食べないで!

イノシシやシカなどの肉や内臓を**生で食べた方がE型肝炎ウイルスに感染し、死亡した事例や重篤な症状を示した事例が報告されています。**
野生鳥獣はどのような病原体を保有しているかわからないことから、地域によらず、生で食べるのは危険です。

詳しくは、厚生労働省ホームページ「お肉はよく焼いて食べよう」をご覧ください。
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000049964.html

厚生労働省

肉の食中毒　厚生労働省　検索

Q4 ハンバーグを焼くときに注意すべきことは?

ハンバーグは挽肉から作るので、動物の種類に関わらず、挽肉に付着している病原体が中心部まで入ってしまいます(表2参照)。多くの病原体は、75℃で1分間以上の加熱で死滅するので、中心部まで、火を通すことが重要です。
ハンバーグでは、外側が焼けていても、中は生焼けになっていることがあるので、フライパンにふたをして、中火で中心部までじっくり火を通すことが大切です。
ハンバーグ・つくねなどの挽肉料理は、中心部まで十分に火が通り、肉汁が透明になって中心部の色が変わるまで加熱すれば、食中毒の原因となる病原体は死滅し、おいしく安全に食べられます。

ハンバーグ(火が通っていない)

ハンバーグ(火が通っている)

レバー(火が通っていない)

レバー(火が通っている)

(写真提供昭和学院短期大学 畑江 敬子 学長)

Q5 お肉の生食について、どのような規制があるの?

牛肉のユッケの食中毒事件(平成23年)後、生食用の牛肉については、表面から深さ1cm以上の加熱(60℃ 2分間)などを義務づける規格基準を設定しました。
しかし、基準を満たしていても完全に腸管出血性大腸菌を除去することは難しいので、子どもや高齢者など食中毒に対する抵抗力の弱い方はお肉の生食を控えて下さい。
また、牛のレバーや豚のお肉(内臓を含む)については、内部から重症化する食中毒の原因となる病原体が検出されたことから、生食用としての販売を禁止しています。
なお、他の動物の肉や内臓についても、病原体が付着している可能性が高く、もともと生食すべきものではありません。

表2 —— 市販されている挽肉(ミンチ肉)の食中毒菌汚染実態調査結果

肉の種類	E.coli(大腸菌)の陽性率	サルモネラ属菌の陽性率
牛	61.2%	1.5%
豚	69.3%	2.8%
鶏	81.4%	51.9%

(平成22年度から平成26年度食品の食中毒菌汚染実態調査(厚生労働省)より)

● もっと詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「**お肉はよく焼いて食べよう**」へ

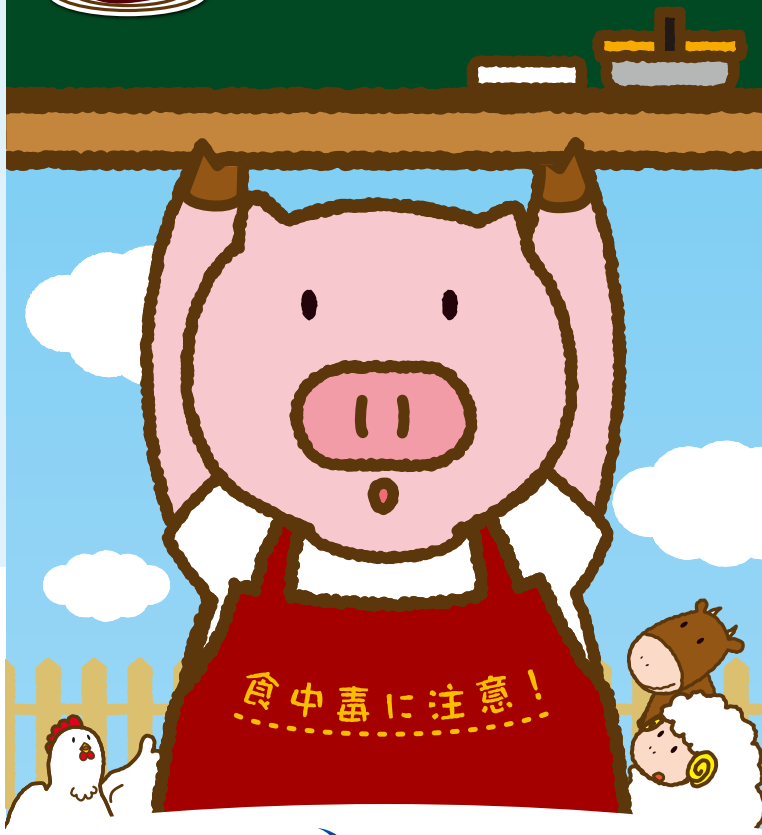
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000049964.html

お肉　厚生労働省　検索

平成27年6月改訂

お肉の食中毒を避けるにはどうしたらよいの?

肉の生食はとても危険です。



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

Q1 お肉は生では食べられないの?

私たちの手の平や食べ物等には、様々な種類の細菌やウイルスが存在しています。
なかでも、牛、豚などの家畜の腸内には、食中毒の原因となる腸管出血性大腸菌やサルモネラ属菌などの食中毒菌が存在し、と畜場でお肉にする過程で、お肉やレバーに付着してしまうことがあるため、生で食べるのは食中毒のリスクを伴います。
また、豚やイノシシの多くは、E型肝炎ウイルスに感染していることがわかっています。このウイルスは、豚の血液や肝臓からも見つかっており、生で食べることで人にも感染し、肝炎を発症し重症化することがあります。
また、寄生虫についても注意が必要です。

表1 ―― 食中毒の原因と症状の説明

病原体	主な動物種	主な症状
腸管出血性大腸菌★	牛	**潜伏期間3～5日／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が発症する。
サルモネラ属菌	牛、豚、羊、鶏	**潜伏期間8～48時間／悪心、おう吐、腹痛、下痢** 重症化すると、意識障害やけいれん等の中枢神経症状、脱水症状が現れる。
リステリア・モノサイトゲネス	牛、豚、鶏	**潜伏期間　数時間～数週間(平均3週間程度)／発熱、頭痛、おう吐** 重症化すると、意識障害やけいれんなどの中枢神経症状が現れる。特に妊婦が感染した場合、胎児に垂直感染が起こり、流産や早産の原因となることがある。
E型肝炎ウイルス★	豚、イノシシ、シカ	**潜伏期間15～50日／悪心、食欲不振、腹痛、褐色尿、黄疸** 妊婦では重症化(劇症肝炎に移行)する割合が高い。
カンピロバクター	牛、豚、鶏	**潜伏期間2～5日／下痢(水様便、粘液便、血便)、腹痛、発熱、悪心、おう吐、頭痛、悪寒、倦怠感** 重症化すると、脱水症状が現れる。

★:特に注意が必要なもの

Q2 お肉の食中毒を防ぐにはどうしたらよいの?

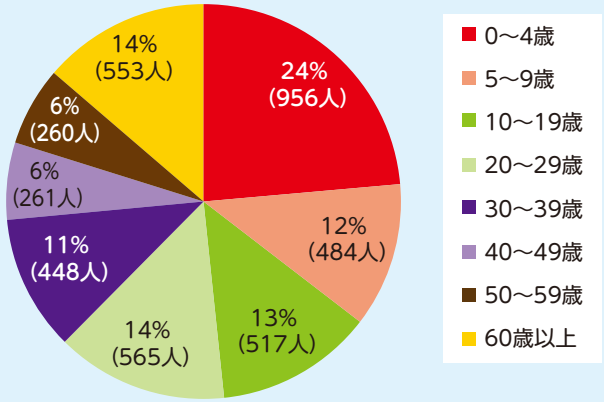
細菌やウイルス、寄生虫は熱により死滅するので、加熱により食中毒を防ぐことができます。このような病原体は、お肉やレバーの内部まで入り込んでいることがあるので、中心部まで火を通すことが大切です。内部まで、白っぽく色が変化したことを目安にしてください。
また、お肉を焼く際に使用する箸やトング、調理する方の手などには、生のお肉から病原体が付いてしまいます。
生肉を取り扱う箸などは専用のものを使い、食べる際には、必ず別の清潔な箸を使いましょう。
また、生のお肉を触った後は、しっかりと手を洗いましょう。
特に、バーベキューは、火加減が難しく、生焼けになることが多いことや保存温度が高くなりやすいことに加えて、箸などの器具の使い分けや洗浄が不十分になりやすいので注意しましょう。

家庭で調理をする場合、お肉を調理した包丁やまな板は、二次汚染を防止するため、きれいに洗い熱湯をかけましょう。

Q3 食中毒にかかるとどうなるの?

食中毒の症状は原因となった病原体によって異なりますが、多くの場合は発熱、腹痛、おう吐、下痢等の症状が現れます(表1参照)。また、感染してから症状が出るまでの期間(潜伏期間)も病原体の種類によって、数時間～数週間と異なります。
病原体に感染しても、健康な成人であれば軽い下痢や腹痛程度の症状で、多くの場合数日で回復しますが、**重症化すると命に関わることがあります。**特に病気に対する抵抗力が弱い、**小児、高齢者、妊婦(胎児)や免疫機能が低下する疾患にかかっている方**については、重症化する可能性が高いため注意が必要です。
実際に平成23年に起こった牛肉のユッケによる食中毒では、181名の患者のうち、5名が亡くなり、そのうち3名が14歳以下の子どもでした。

「腸管出血性大腸菌感染症」の年齢群別割合(患者数)
(2013年)



国立感染症研究所
「感染症発生動向調査週報」より作成。