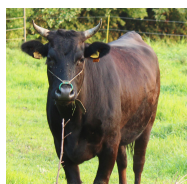




# お肉を生で食べるのは危険

とってもおいしくてタンパク質も豊富、みんな大好きなお肉。でも、お肉には食中毒菌や寄生虫などの病原微生物が付着していることがあり、生や加熱不十分なお肉を食べると、食中毒などの体調不良を引き起こすことがあります。

## 代表的なお肉の食中毒菌



### カンピロバクター

**症状:**下痢、腹痛、発熱等

**食べてから発症まで:** 2~7日

牛や豚、鶏などの家畜の腸管にいる細菌です。市販の鶏肉では、約40%が汚染されているとの調査結果があります。カンピロバクター食中毒は、細菌性食中毒の中で、近年最も多く、全国で年間約300件発生しています。

### 腸管出血性大腸菌 (O157やO111など)

**症状:**激しい腹痛、水様便、血便等

**食べてから発症まで:** 3~5日

牛などの腸管にいる細菌です。感染力がとても強く、ペロ毒素を産生することで、特に子どもや高齢者が感染すると重症化しやすい食中毒菌です。

### サルモネラ属菌

**症状:**下痢、腹痛、発熱等

**食べてから発症まで:** 5~72時間

鶏や豚、牛などの腸管にいる細菌です。鶏肉や卵料理が食中毒の原因となることが多いです。

教えて~

しろくま忍者!



## ユッケやタタキ、レバ刺しは禁止されてるの?

豚肉・豚レバーは、生食用として提供販売することが法律で禁止されています。牛肉は、厳しい基準を満たしたもののみが生食用として提供販売を認められていますが、牛レバ刺しは禁止されています。馬肉は、衛生基準に沿ったものが生食用と認められています。ただし、抵抗力の弱い子どもや高齢者、妊婦は非常に危険性が高まるため、生で食べないようにしましょう。

## 新鮮なお肉は生で食べられる?

食中毒菌のお肉への汚染有無に新鮮さは関係ありません。家畜の腸管内には様々な細菌がいるため、と畜時に厳しい衛生管理を行っても、お肉が汚染されてしまう場合があるからです。

「お腹が痛い」  
だけでは  
すまされない!

「お腹が少し痛くなるくらいならいいや」と思っていませんか? お肉を生食する危険は、腹痛や下痢などの胃腸炎症状だけではなく、他にも様々な疾病を引き起こし、後遺症が残ることや死に至ることもあります。

## 手足や顔のまひ、呼吸困難

### ギラン・バレー症候群

- ・カンピロバクターに感染し胃腸炎症状が回復した数週間後に発症する場合があります。
- ・重度の場合、まひなどが後遺症として残ることがあります。

## 腎機能障害、意識障害

### 溶血性尿毒症症候群

- ・O157などの腸管出血性大腸菌が産生するペロ毒素により引き起こされる合併症で、感染者の1~10%が発症します。
- ・抵抗力の弱い子どもや高齢者は重症化しやすく、死に至ることもあります。

## 胎児に障害、発熱、倦怠感

### トキソプラズマ症

- ・豚肉をはじめ、お肉全般に存在する可能性のある寄生虫(トキソプラズマ)が原因です。
- ・感染しても無症状の場合も多いですが、妊娠中の場合は胎児にも感染し、胎児が障がいを持つ場合があります。

## 発熱、腹痛、黄疸

### E型肝炎

- ・豚肉(レバーなどの内臓肉を含む)や鹿肉などに存在する可能性のあるE型肝炎ウイルスが原因で発症します。
- ・急性肝炎となり死に至ることもあります。

## 生ハムも生肉なんじゃない?

生ハムの製造に加熱工程はありませんが、生肉とは異なります。それは法律で定めた基準(低温状態で塩漬けや乾燥・くん煙など)に沿って製造されており、食中毒菌などに対する衛生管理が行われているからです。ただし、リステリア菌による汚染の可能性があるため、妊婦は食べるのを避けた方がよいでしょう。

## そうざい半製品って何? 加熱せずに食べてもいいの?

お肉に衣(ころも)を付けただけの未加熱のメンチカツやトンカツなど、惣菜の一手手前の食品です。未加熱の場合、食品内部にまで食中毒菌などが存在する可能性があります。「加熱の必要性の有無」を表示等でしっかりと確認し、未加熱の場合は中心部までしっかりと加熱しましょう。特に冷凍品は火が通りにくいため注意が必要です。