

お肉の食べ方に要注意!!

栄養満点でみんな大好きお肉!! ですが…皆さんはお肉の食べ方まで注意していますか?

お肉には、食中毒の原因となる食中毒菌がついていることがあります。そのため、お肉の食べ方にも十分注意する必要があります。

病原菌に対する抵抗力の弱い妊婦さんや子ども、お年寄りに限らず、20～30才代の若い人でも、生のお肉や加熱不十分なお肉を食べると、下痢・腹痛・おう吐などの通常の食中毒症状だけで終わらずに、さらに重症化してしまうことがあります。

こんなことが起こることも…



腸管出血性大腸菌に感染
(O157、O111など)

重症化

溶血性尿毒症症候群
(HUS)

原因食品 お肉
お肉や家畜の糞便などから
二次的に汚染されたもの

潜伏期間 2～7日
(長いときで10日以上)

症状 激しい腹痛
水のような下痢
血便

症状 腎機能障害
意識障害

特に、子どもやお年寄りは
HUSを起こしやすい!!

平成23年4月、飲食チェーン店で牛ユッケ（生肉に薬味や調味料を混ぜた料理）を食べた人などが腸管出血性大腸菌に感染する食中毒事件が起きました。多くの人に症状が出て、**HUSを発症**し、亡くなられた方もいました。

この事件を受け、国は生食用の肉について基準を定め、現在は牛レバー、基準を満たさない牛肉、豚肉（内臓含む）を生で提供することは禁止されています。

お肉による食中毒を防ぐ3つのポイント

お肉の生食はやめましょう。

牛肉や豚肉だけでなく、鶏肉、羊肉、鹿などの野生鳥獣肉など、食肉や内臓の生食は一般的に食中毒のリスクが伴います。

E型肝炎(妊婦さんが発症すると劇症化しやすいといわれています。)やリステリア、トキソプラズマなど様々なものに感染するおそれがあり、鶏肉では、生食によるカンピロバクター食中毒が全国的に多数発生しています。**お肉は生で食べない**でください。

生のお肉はしっかりと加熱しましょう。

腸管出血性大腸菌は、**75℃以上で1分間以上**の加熱でやっつけることができるので、十分に加熱してから食べましょう。

特に、電子レンジを使う場合は、加熱のムラがでやすいので、時々かき混ぜたり、配置を変えたりして、中心部までしっかり熱が通るようにしましょう。

箸やトングの使い分けをしましょう。

焼肉をするときは**生のお肉を取るトングと焼きあがったお肉をとる箸を使い分けて**、焼きあがったお肉を生のお肉についている細菌で汚染しないようにしましょう。

ちなみに

生の野菜にも注意しましょう

野菜にも菌がたくさんついています。野菜についた泥や、目には見えない小さな汚れや菌をしっかりと落とすため、しっかりと水洗いしましょう。