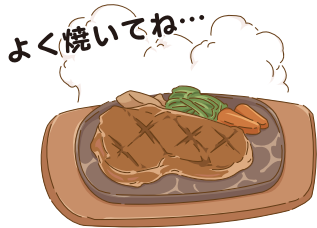


お肉は生で食べないで!! STOP!

「新鮮だから安全」は間違い

お肉や牛レバーなど、生の肉や加熱不足の肉を原因とする食中毒が増えています。
肉は腸管出血性大腸菌（O157など）やカンピロバクターという食中毒菌で汚染されている可能性が高く、この菌は少量でも食中毒を発症します。「新鮮だから安全」ではありません。



「生食用」の豚肉・鶏肉・牛レバーは流通していません

飲食店で提供されている豚肉・鶏肉・牛レバーは加熱が必要なものです。「お店のメニューにあるから安心」ではありません。

※牛肉では、食品衛生法に定める規格基準を満たしたものが「生食用」として流通しています。

湯引きや表面をあぶるだけでは菌は死にません

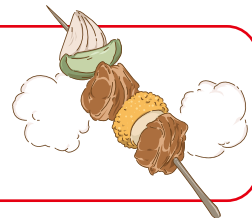
カンピロバクターなどの菌は、牛レバーや鶏肉の内部まで存在します。
中心部まで加熱しないと菌は生きたまま残ります。



実際にあったこんな話

バーベキューによるカンピロバクター食中毒事件

遠足の昼食で、学生がバーベキューを行い、三十数人が食中毒症状を示しました。豚肉や鶏肉を十分に加熱せずに食べたことが原因と考えられました。



食肉による食中毒を予防するために

- ① お肉は生で食べない。
- ② 中心部の色が変わるまで十分加熱する。（75℃ 1分間以上）
- ③ 肉を調理したまな板や包丁はその都度十分洗い、消毒する。
- ④ そのまま食べる食品や、他の食品が肉に触れないように密閉して保管する。
- ⑤ 自分で肉を焼くときには専用のトングや箸を準備して、食べるための箸と区別する。
- ⑥ 肉をさわった手は、ていねいに手洗い・消毒する。

高齢者や子供は
特に注意が必要!!
抵抗力が弱いため、重症化
することもあります。

「生食用」の牛レバーの販売は禁止されています。

代表的な食中毒の原因物質とその特徴

①腸管出血性大腸菌（O157 など）

生息場所 ● 主に牛の腸管に生息。

原因食品 ● 牛の糞便によって汚染された食肉・野菜やその加工品・井戸水など。

菌の特徴 ● 病原大腸菌の一種で、強力な感染力をもつ。わずか100個程度の菌数でも感染する。「ベロ毒素」という強力な毒素が大腸の血管壁を破壊し、鮮血混じりの血便が出る。

潜伏期間 ● 2～10日

症状 ● 発熱、激しい腹痛、水溶性の下痢、吐き気、おう吐など。

● 初期症状が風邪に似ているため、見過ごしやすいので手遅れに要注意。（特に抵抗力の弱い高齢者や子供が感染すると、溶血性尿毒症症候群（HUS）などの合併症を起こし、時には死に至ることもある。）

予防方法 ● 飲料水や食品の加熱処理。特に肉類は十分に加熱調理し、生肉は食べないこと。（加熱の目安は75℃で1分間以上）

- 井戸水の定期的な検査。
- 二次汚染の防止。



②カンピロバクター

生息場所 ● 豚・牛・鶏の腸内。

原因食品 ● 食肉やその加工品。

- とくに牛レバー・鶏肉での食中毒が多い。
- 牛乳や井戸水。

菌の特徴 ● 少量の菌数で感染し、犬や猫などのペットの糞便で感染することもある。

● 低温（4℃以下）でも生存できるので、冷蔵庫の過信は禁物。

潜伏期間 ● 2～7日

症状 ● 発熱、頭痛、下痢、腹痛など。通常1週間くらいで回復する。

予防方法 ● 肉類は十分に加熱調理し、生肉は食べないこと。井戸水も煮沸消毒すること。

- 生肉と調理済み食品を分けて保存すること。
- 二次汚染の防止。



③サルモネラ属菌

生息場所 ● 人や家畜に広く分布する。

- ネズミ・ハエ・ゴキブリや、犬・猫などのペットからの感染にも要注意。

原因食品 ● 牛・豚・鶏などの食肉・卵およびその加工品。

菌の特徴 ● この菌が増殖した飲食物の摂取で感染する。

- 低温や乾燥に強い性質をもつ。

潜伏期間 ● 5～72時間

症状 ● 吐き気、腹痛（へそ周辺）、38度前後の発熱、下痢など。

- 風邪と症状が似ており、見過ごしやすいので注意が必要。

予防方法 ● 肉類や卵は十分に加熱調理し、生肉は食べないこと。

- ネズミ・ハエ・ゴキブリの駆除。
- ペットに触れた後の手洗いの励行。



④黄色ブドウ球菌

生息場所 ● 人や動物の傷口・のど・鼻腔などに広く分布する。

原因食品 ● おにぎり・弁当・サンドイッチ・ケーキなどの手づくり食品。多くの場合、調理者の手から菌が食品を汚染する。

菌の特徴 ● この菌が増殖した飲食物の摂取で感染する。

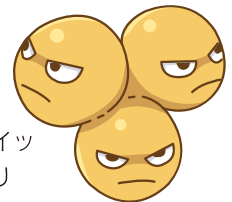
- 低温や乾燥に強い性質をもつ。
- 汚染された食品中で増殖するとき、熱や乾燥に強い「エンテロトキシン」という毒素を作る。
- 強い酸性やアルカリ性の中でも増殖できる。

潜伏期間 ● 30分～6時間

症状 ● 激しい吐き気、おう吐、下痢、腹痛など。

予防方法 ● 手あれや傷（化膿創）のある人は、食品や調理器具に直接触れないこと。

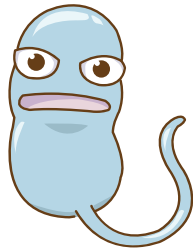
- 残った調理済み食品の再加熱利用を避ける。
- 手洗い・手指消毒の励行。



⑤腸炎ビブリオ

生息場所 ● 海産性の魚介類など。

原因食品 ● 海産性の生鮮魚介類
およびその加工品など。
● 二次汚染された食品。
(主に塩分のあるもの)



菌の特徴 ● 好塩性で、塩分 2～5%のところによく発育するが、真水には弱い。
● 発育速度が早く、短時間で急激に増殖する。
● 低温(4℃以下)でも生存できるので、冷蔵庫の過信は禁物。

潜伏期間 ● 10～24時間

症状 ● 下痢、腹痛(上部)、吐き気、おう吐など。

予防方法 ● 魚介類は購入から食べるまで、一貫して低温管理する。(4℃以下ではほとんど増殖しない)
● 魚介類は真水でよく洗い、できるだけ加熱調理して食べる。
● 魚介類と他の食品の直接・間接的接触を徹底して避ける。(二次汚染の防止)

⑥ウェルシュ菌

生息場所 ● 土や水の中、健康な人の便の中など広く自然界に分布する。

● 牛・鶏・魚の保菌率が高い



原因食品 ● 汚染された肉類や魚介類を使った食品。

● カレーやスープなどの大量調理は要注意。集団食中毒の発生原因となりやすい。

菌の特徴 ● 酸素の無いところで増殖する。

● 1時間以上煮沸しても死滅しない芽胞をつくる。

潜伏期間 ● 6～18時間

症状 ● 水溶性の下痢、軽い腹痛など。

予防方法 ● カレーやスープを調理するときはよくかき混ぜること。
● 調理済食品を室温で放置しない。
● 冷凍肉は完全に解凍してから調理する。
● 調理済食品は、すばやく冷却し冷蔵庫に保存する。

⑦ノロウイルス

生息場所 ● 人の腸管内やカキ等の二枚貝類。

原因食品 ● 調理する人を介して二次汚染された食品。
● カキ等の二枚貝類。



ウイルスの特徴

- 人の腸内のみで増殖する。
- 少量で感染し、発症率も高い。

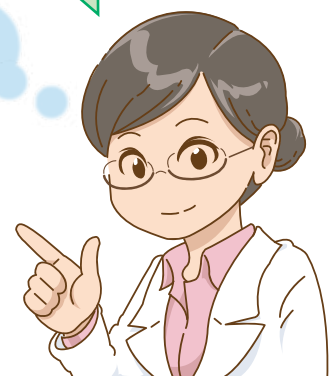
潜伏期間 ● 24～48時間

症状 ● 吐き気、おう吐、下痢、腹痛。
● ときに発熱、頭痛、筋肉痛を伴うことあり。

予防方法 ● 下痢症状のある人は食品の取り扱いに従事しない。
● 手洗い・うがいを実施し、二次汚染を防止する。
● 貝類の生食を避け、中心部まで十分加熱処理(85℃で1分間以上)したものを提供する。
● 調理場、器具などが汚染されたら、殺菌剤で清浄化する。

吐き気、おう吐、
下痢など、体調に異常
を感じたら、医療機関を
受診しましょう。

下痢止めの服用などは、
かえって症状を悪化させる
場合があります。



注意しておきたい食中毒

キノコやふぐは、自家調理での食中毒が多いので注意しましょう。



キノコ

野生キノコによる食中毒にご用心!!

野生のキノコのなかには「食べられるキノコ」と「毒キノコ」があり、素人がそれらを見分けるのは大変難しく危険です。

- 1 迷信や誤った知識による「素人判断」は大変危険です。
- 2 食用であると確実に判断できない場合は、専門家に相談するか、食べるのをやめましょう。
- 3 安易に野生のキノコを食べたり、人にあげたりすることは絶対にやめてください。
- 4 食用であっても野生のキノコは様々な細菌が付着していることがありますので、生では食べないようにしましょう。
- 5 摂取後、体調に異変を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

その際に残ったキノコを持参すると、診断の参考になります。

◇ 主な迷信・誤った知識の例 ◇

- (誤1) 色が鮮やかなキノコは「毒キノコ」、地味な色のキノコは「食べられるキノコ」
- (誤2) 柄が縦に裂けるキノコは食べられる
- (誤3) 虫が食べているキノコは人も食べられる
- (誤4) 塩漬けや乾燥すれば毒キノコでも食べられるなど



とくに気を付けたい毒キノコ

福井県で食中毒発生の多い毒キノコとしては、「ツキヨタケ」「クサウラベニタケ」「ニガクリタケ」などがあります。それぞれ食用キノコと間違えて摂食され、食中毒を起こしています。とくに「ニガクリタケ」では死亡例もあります。



<ツキヨタケ>



<クサウラベニタケ>



<ニガクリタケ>

写真提供：笠原英夫氏（福井きのこアドバイザー会代表）



ふぐ

ふぐの素人調理はやめよう!!

ふぐには、肝臓や卵巣などの内臓、皮、筋肉等に猛毒のテトロドトキシンが含まれています。そのため、正しく調理しないと「しびれ」や「麻痺」のふぐ中毒症状を起こし、時には死にいたることもあります。

毎年、全国ではふぐによる食中毒が発生し、死者も発生しています。ふぐ中毒のほとんどは、素人が釣ったふぐを家庭で調理して起きており、調理方法によっては命を落とすことがあることを忘れないでください。

ふぐ中毒の防止のために

◎ふぐの素人による調理は大変危険ですから**絶対にやめましょう。**

◎福井県では、ふぐ処理登録者以外の方は、未処理のふぐを購入することはできません。

◎ふぐの加工品を調理する場合は、表示等で加工者等が判別できないものは使用しないでください。

◎万一、ふぐ中毒の症状があらわれたときは、すぐに医療機関を受診しましょう。

ご相談・お問い合わせは

最寄の健康福祉センター(保健所)へ



健康長寿の福井

福井県健康福祉部医薬食品・衛生課

H24.11 16870