

発表日 2023/12/21
タイトル 年末年始、お肉は「よく焼き」で！
担当 健康福祉部生活衛生局衛生課
連絡先 食品監視班
TEL 054-221-3708



年末年始、お肉は「よく焼き」で！

年末年始が近づき、家族や友人との会食の機会が増える時期となります。生又は加熱不十分の食肉等を原因とした食中毒を予防するためのポイントをまとめましたので、お知らせします。

1 生又は加熱不十分の食肉を原因とする主な食中毒

家畜の腸内には様々な食中毒菌が存在し、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ります。生で食べることはリスクがあります。

「新鮮だから安全」ではありません。重症化すると命に関わる場合があります。

病原微生物	主な原因食品	主な症状・特徴
カンピロバクター	鶏刺し、鶏たたき、 鶏レバー刺し 等 加熱不十分な鶏肉	・下痢、腹痛、発熱、おう吐 ・市販鶏肉の20～100%からカンピロバクターが検出 ・「ギラン・バレー症候群※」を併発することも ※手足の麻痺、顔面神経麻痺、呼吸困難等を起こす ・20歳代の食中毒患者が多い
腸管出血性大腸菌 O157 など	牛刺し、牛ユッケ等 加熱不十分な牛肉 汚染された野菜類 浅漬け 等	・発熱、激しい腹痛、下痢（頻回の水様便、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

2 食中毒の予防方法

(1) 食肉の中心部までしっかり加熱しましょう。

- ・お肉やレバーの内部まで病原体が入り込んでいることがあります。
- ・よく加熱し、内部まで、白っぽく色が変化したことを目安にしましょう。

(2) 調理器具等からの汚染にも注意しましょう。

- ・焼肉等の際は、生肉を取り扱う箸やトング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。
- ・生肉に触ったら、よく手を洗いましょう。生肉に触れた器具もよく洗いましょう。

(3) 外食でも、よく加熱された肉料理を選びましょう。

- ・飲食店であっても、生又は加熱不十分な肉料理による食中毒が発生しています。
- ・よく加熱された肉料理を選んで、楽しい食事にしましょう。

(4) 野菜・果物類は流水でよく洗いましょう。

- ・汚染を受けた野菜・果物類の生食や浅漬けが原因となることもあります。
- ・葉菜類は、一枚ずつはがして流水で十分に洗いましょう。
- ・ブラッシング（100℃の湯に5秒間程度通す）したり、食品用の洗浄剤や次亜塩素酸ナトリウムを使用したりすると効果的です。
- ・野菜・果物類は調理後すぐに食べるか、冷蔵庫で保管しましょう。

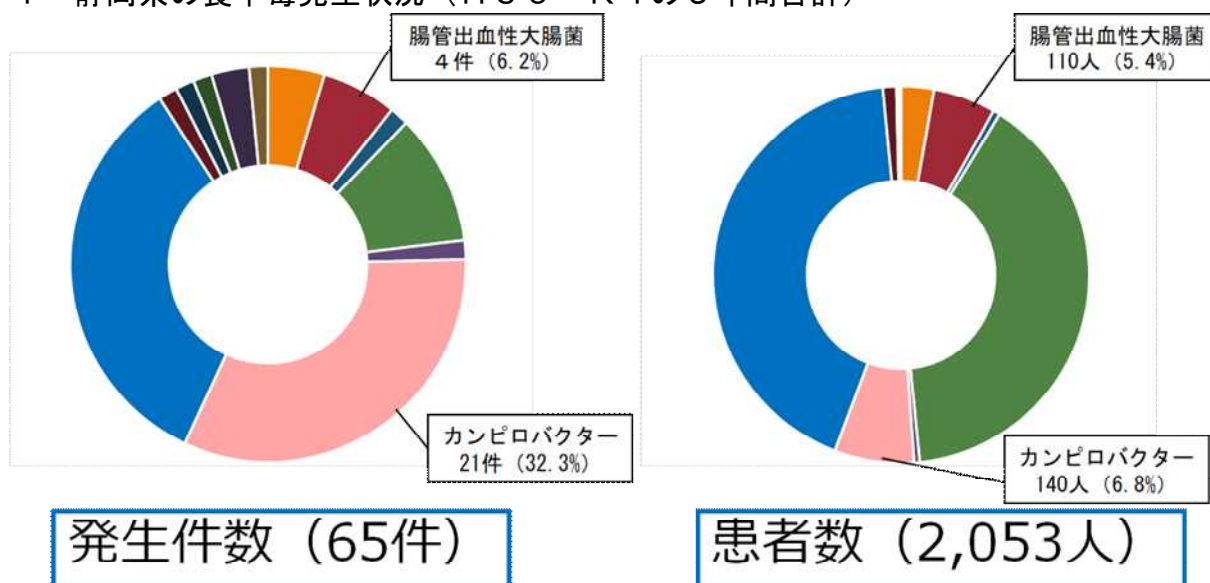
<参考>

静岡県衛生課のホームページ

<https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/eiseiyakuji/shokuanzen/1052509/1047834.html>

<参考資料>

1 静岡県の食中毒発生状況（H30～R4の5年間合計）



2 静岡県で発生した食中毒における病因物質別発生件数及び患者数の年次推移

項目		H30	R1	R2	R3	R4	5年合計	R5 (12/21 現在)
発生 件数 (件)	カンピロバクター	7	2	5	3	4	21	2
	腸管出血性大腸菌	1	2		1		4	1
	総数	25	14	12	6	8	65	6
患者数 (人)	カンピロバクター	53	12	38	17	20	140	31
	腸管出血性大腸菌	60	41		9		110	33
	総数	706	785	284	111	167	2,053	113

3 静岡県で発生したカンピロバクター食中毒の年齢別患者数（H30～R4に発生した21件140人）

