

お肉の扱い大丈夫？

ねりま食品衛生だより第68号 令和元年7月29日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区3992-1183 / 石神井地区3996-0633

焼肉やバーベキューなどで、お肉を食べると元気になる気がします。でも、数日後にお腹の調子が悪くなるとは、せっかくのイベントが台無しに…。自分たちで焼くからこそ、ポイントを押さえておいしく楽しい思い出にしたいですね！



ポイント その1 中まで色は変わってる？



新鮮ないい肉だし、半生くらいでワイルドに食べちゃおうかな？

新鮮なお肉には、元気な食中毒菌がくっついていて、場合によっては中まで汚染されているかもしれません。お肉の食中毒菌は熱に弱く、75℃1分以上の加熱で死滅します。温度の確認は難しいので、**お肉の色が完全に変わることを目安に**しましょう。そのお肉、**中まで**火が通っていますか？

中まで汚染の可能性大！

鶏肉・豚肉



漬け込み肉



内臓肉(レバーなど)



ひき肉料理や

成形肉(サイコロステーキなど)



肉の表面にある食中毒菌が、中まで染み込んでいたり、練りこまれているかもしれません。中心部までしっかり加熱しましょう。

ポイント その2 トングで焼いて、おはしで取る！



いい焼き加減！そろそろ食べごろかな？ トングでお肉を取り分けて…



ちょっと待って！そのトング、さっき生肉に触っていませんか？ 食中毒菌がくっついてしまったかもしれません！取り分けるときは、おはしなどの**生肉に触っていない器具を使う**のが、食中毒予防の基本です！

衛生的なお肉の焼き方

①トングで焼いて、



②トングでひっくり返して、



③生肉に触っていない器具で取りましょう！



トングで生肉に触れていましたね

焼肉店では、器具の使い分けができるように、トングやおはしを多めに頼んでもいいかもしれません。

バーベキューでは、割りばしを多めに用意して、汚れたと思ったらすぐに取りかえるのも重要です。

ポイント
その3

生肉・サラダの位置関係

距離を離して
安全確保！



お肉の他にサラダやキムチも注文。
いっぱい頼んでテーブルがいっぱい！

サラダやキムチなど、加熱しないで食べるものは、生肉と離して置いた方が安全です。
一般的な食中毒菌は、100万個程度に増えなければ症状はでません。しかし、腸管出血性大腸菌など、お肉由来の食中毒菌は**100個程度の少量でも発症**するのが特徴です。生肉にちょっと触れただけでも感染リスクがあるので注意です。



生肉とサラダ類の置き場を分ける気づかいは重要です。

ポイント
その4

生食用肉のおはなし



牛ユッケや牛タタキは食べても大丈夫なの？

牛ユッケを食べて、死者・重症者が出たことをきっかけに生食用肉に関する基準が改正され、処理方法や設備の基準が定められました。生食肉メニューを出している店には保健所が定期的に調査を行い、基準が守られているか確認しています。
子供、高齢者、抵抗力の弱い方は、重篤な食中毒となる恐れがあるため、生肉を食べないでください。



その生肉にもくっついてるかも！？
素材別、食中毒菌^{など}解説！

生食用肉の規格	
牛肉	様々な基準に適合した場合のみ提供可能です。 適合していないお肉は生で食べることはできません。
馬肉	衛生基準の目標が設定されています。生食用として流通させるならば、この目標に適合させることが、処理業者等に求められています。
牛レバー	食中毒菌やウイルスを除去する方法が見つかりません。
豚肉	生食用としてお店で出すことはできません。
鶏肉等 その他の肉	規制されてはいませんが、生食や加熱不足による健康被害がたくさん出ています。 お店でも自宅でも、 生で食べないように、お願いします。

種類	特に関連のある食中毒菌など	主な症状 おおよその潜伏期間	重症化すると・・・
牛肉	腸管出血性大腸菌 (O157など)	腹痛、下痢 (水様便、血便) 1日～14日	溶血性尿毒症症候群 急性腎不全、血小板減少、溶血性貧血の合併症 ・感染者の10%が重症化し、3～5%が死に至る。
豚肉	E型肝炎ウイルス	発熱、悪心、腹痛、黄疸 2週～9週	劇症肝炎 急性肝不全、意識障害、昏睡 ・重症者の致死率は1～2%。 妊産婦の場合は20%と高率になる。
鶏肉	カンピロバクター	下痢 (水様便、血便)、発熱 2日～5日	ギランバレー症候群 自己免疫疾患、手足のマヒ、呼吸困難 ・重症化はごくまれだが、3～5%が合併症で死に至る。

予防のポイント

- 1 加熱をしてやっつける (75℃1分以上)
- 2 生肉に触れた器具や手指はしっかり洗う

食中毒菌に汚染されているかどうかは見た目や臭い、美味しさや新鮮さでは確認できません。注意してくださいね。



これらは食中毒菌などの一部です。他の菌に汚染されている可能性もあります。