

# STOP!!お肉の生食

一般に市販されているお肉の大部分は『加熱調理用』で、生のお肉にはO157やカンピロバクターなどの食中毒菌や、E型肝炎ウイルス、寄生虫がついている可能性があります。

“新鮮だから生でも安全”は間違いです!!



## しっかり加熱で安全・安心♪

もし生肉に病原微生物がついていても中心部まで十分に加熱すれば死滅します

＜お問い合わせ先＞

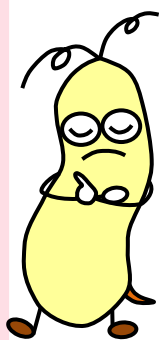
新潟市保健所 食の安全推進課

☎ 025-212-8226

新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号(新潟市総合保健医療センター3階)

令和8年3月改訂

## ～お肉に『生食用』はないの？～



お肉を生で食べると食中毒になる危険性があります。国では食中毒の発生状況から，“生食用食肉(牛肉)の規格基準・表示基準”を平成23年10月に施行しました。飲食店などではこの基準に基づき生食用食肉を提供していますが、それでも食中毒菌を完全に除去することは困難です。このため、子どもや高齢者などの抵抗力の弱い方は、食肉を生で食べないようにしましょう。

また、牛レバーの内部には、食中毒菌がいる恐れがあるため、平成24年7月1日より生食用としての提供、販売が禁止されました。さらに、豚の食肉(内臓を含む)についても、E型肝炎ウイルスや食中毒菌及び寄生虫がいる恐れがあるため、平成27年6月12日より生食用としての販売、提供が禁止されました。鶏や野生鳥獣(イノシシやシカ等)も生で食べるのは控えた方が安全です。

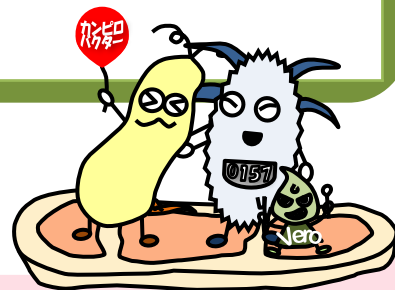
## ～食中毒って何？～

食中毒とは病原微生物などが含まれる食品を食べることによって起こる健康被害(下痢、嘔吐、腹痛など)です。食中毒菌・ウイルスが食品についていても、匂いや味、見た目ではわかりません。

肉料理が原因となりやすい食中毒菌・ウイルスについて代表的なものをご紹介します。

名前	カンピロバクター	腸管出血性大腸菌O157	E型肝炎ウイルス
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 発生件数が多い食中毒原因菌。</li> <li>● 夏場に多い。</li> <li>● 熱と乾燥に弱い。</li> <li>● 市販鶏肉の約6割に付着していると言われている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食中毒だけでなく、人から人への感染症の原因にもなる。</li> <li>● ベロ毒素を産生し、この毒素が腸をいためて血便などの症状を引き起こす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 人獣共通感染症</li> <li>● 豚、シカ、イノシシなどの生肉摂取による散発的発生がある。</li> </ul>
潜伏期間※	2～5日間	2～7日間	2～9週間(平均6週間)
主な症状	下痢、発熱 重症化すると手足の麻痺や顔面神経麻痺、呼吸困難などの症状が出る。	下痢、激しい腹痛を伴う血便 重症化すると急性腎不全となる。	黄疸、発熱、嘔吐、腹痛 まれに劇症化することがある。 妊婦が妊娠後期に感染すると劇症化しやすい。
原因になりやすい食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 多くは鶏肉料理(タタキ、刺身、焼き鳥など)、レバー刺し又は加熱不十分な肉料理</li> <li>● バーベキューや焼き肉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 牛肉の生食料理(レバー刺し、ユッケなど)、又は加熱不十分な肉料理</li> <li>● バーベキューや焼き肉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚肉の生食料理、イノシシやシカなど野生鳥獣の生又は加熱不十分な肉料理</li> </ul>

※食中毒原因菌・ウイルスが口に入ってから症状が出るまでにかかる時間



# 食中毒予防は手洗いから！

食中毒も感染症も予防の基本は正しい手洗いにあります。

調理の前や生肉を触った後、トイレの後は特にしっかり手洗いをしましょう！



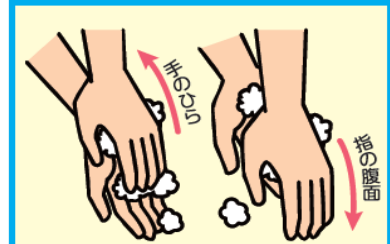
## できていますか？ 衛生的な手洗い



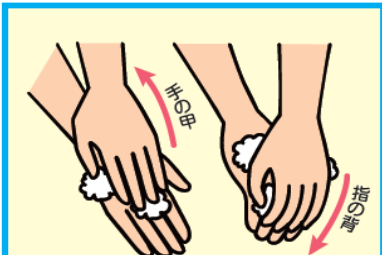
1 流水で手を洗う



2 洗浄剤を手取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う (内側・側面・外側)



9 洗浄剤を十分な流水でよく洗い流す



10 手をふき乾燥させる



11 アルコールによる消毒

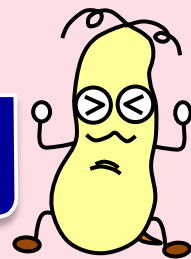
**2度洗いが効果的です！**

2～9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

※アルコールは、ノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。

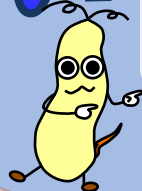
～知っていれば怖くない～

# 食中毒予防の3原則



食中毒菌を

つけない



薬用石けんでしっかり手洗い  
(二度洗いが効果的)



包丁やまな板などはよく洗い  
熱湯や漂白剤で消毒



生肉を触った手も器具もきれいに洗ってから次の作業へ！

ふやさない



買ってきたら、即冷蔵

肉汁がもれないように密閉して保存しましょう。



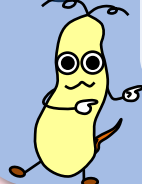
冷蔵庫は  
●詰めすぎ注意  
●温度は10℃以下

冷凍した肉は  
冷蔵庫か電子レンジで解凍  
(自然解凍では菌が増えることも)



食肉はすぐに冷却、すばやく解凍！！

やっつける



中の色が白く変わるまで  
しっかりじっくり加熱。



冷凍肉は中まで火が通りづらいので、完全に解凍してから加熱しましょう。

しっかり加熱，中まで加熱！！

## 焼肉に注意

◎“焼く箸”と“食べる箸”

生肉を扱う“焼く箸”には菌がついているかもしれません。

焼肉の時は、“食べる箸”とは別に“焼く箸”やトングを用意して、使い分けしましょう。

◎火が強いバーベキュー

強い火で焼くと、表面は焼けてみえても中心部分はまだ生場合があります。お肉はじっくり中まで焼きましょう。