

今回のテーマ 夏の食中毒を予防しよう!!～お肉による食中毒予防を中心に～

高温多湿になる夏は、食中毒菌が食品で増殖しやすい季節です。

今回は、夏バテ予防におすすめの食材「お肉」を原因とする食中毒予防についてお伝えします。

■お肉に潜む食中毒菌

毎年、県内でも、お肉を原因とする食中毒が発生しており、昨年も2件発生しました。

生のお肉には、こんな食中毒菌が潜んでいることがあります。



食中毒菌	特に関係の深いお肉	発症までの時間	主な症状
腸管出血性大腸菌 (O157等)	牛肉	2～7日	下痢、血便、腹痛、発熱、おう吐 ※重症化すると、溶血性尿毒症症候群 (HUS) や脳症を併発することがある。
カンピロバクター	鶏肉、牛肝臓(レバー)	2～5日	発熱、下痢、頭痛、吐き気 ※重症化すると、手足の麻痺や顔面神経麻痺などを起こす「ギラン・バレー症候群」を発症することがある。
サルモネラ属菌	鶏肉、牛肉、豚肉	8～72時間	下痢、発熱、腹痛、おう吐 ※重症化すると、意識障害やけいれん等の中枢神経症状、脱水症状が現れる。



★お肉の生食は危険です★

牛・豚のレバーや豚肉は、生食用として販売・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ために

★調理するまでは、低い温度(10℃以下)で保つ(増やさない!)

温度を低く保つことで、細菌の増殖を抑えることができます。

購入した肉や魚などは、すぐに冷蔵庫に保管しましょう。

野外のバーベキューでは、クーラーボックスなどを活用しましょう。

お肉は適切な取扱いをすれば、おいしく、安全に食べることができます。

★お肉は十分に加熱する(やっつける!)

細菌は熱に弱いので、加熱することで死滅します。

中心部の色が変わるまで、十分に加熱しましょう(中心温度75℃、1分以上)。

生・半生・加熱不足の鶏肉料理を原因とする食中毒が多発しています。

飲食店では、よく加熱された鶏肉料理を選びましょう。



★調理器具を十分に洗浄・殺菌する(つけない! やっつける!)

生の肉を切った包丁やまな板は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけたり、台所用の漂白剤を使用して殺菌しましょう。

焼肉やバーベキューの際は、生の肉専用のトングを用意し、焼いた後のお肉や他の食材に菌が移らないよう注意しましょう。

タオルの共用はやめましょう。

★手をよく洗う(つけない!)

手には、目に見えない雑菌が付着しています。

調理開始前や生のお肉、魚などを触った後は、必ず手を洗いましょう。



食中毒予防の三原則は、

「つけない!」「増やさない!」「やっつける!」です!!



ステップアップ情報 ～特に注意が必要なお肉～

加工処理によって、食中毒の危険性が高くなるので、注意が必要です。
これらの肉を使った料理は、加熱不足にならないよう、気をつけましょう。

ひき肉

メニュー例：ハンバーグ、メンチカツ、ピーマンの肉詰め、ポーチドエッグなど



加工処理されたお肉

加工処理には、次のような方法があります。

目的	処理の名称	方法
形を整える	結着処理	生肉に、酵素添加物や植物たんぱく等を加え、人工的に接着し、形を整える。
やわらかくする	テンダライズ処理	食肉の原形を保ったまま、針状の刃を用いて筋及び繊維を細かく切断する。
味付する	タンブリング処理	調味液を機械的に浸漬させる。
霜降りにする	インジェクション加工	牛脂に水、水あめ、コラーゲン等を混ぜ合わせたものを牛肉に注入し、人工的に霜降り状の肉質に変化させ、形を整える。

このような処理を行ったお肉は、見た目は普通のお肉と変わりありませんが、処理の過程で、お肉の表面に付着していた食中毒菌が肉の内部に侵入してしまうおそれがあり、食中毒の危険性が高くなるといわれています。



加工処理されたお肉を使ったサイコロステーキ
(全国食肉事業協同組合連合会ウェブサイトより)

どこを確認すれば加工処理されたお肉だと分かる？

スーパー等のお肉には、「加工処理を行った旨」と「加熱が必要な旨」の表示が義務づけられています。食品表示を確認しましょう。

加工処理を行った旨の表示

牛肉加工肉(成形肉)

原材料名／牛肉(オーストラリア産)、牛脂(国産)、植物油・・・
10℃以下で保存してください。

消費期限 17.〇.〇 内容量〇〇g 〇〇〇

製造者／株式会社〇〇〇 △△県△△市△△1-2-3 値段(円)

あらかじめ処理してありますので、中心部まで十分に加熱してお召し上がりください。

加熱が必要な旨の表示

注意：加工を行った旨の表示と加熱が必要な旨の表示が、離れたところに記載されている場合があります。

食品表示をよく見て買わないといけないね。



注意するポイント！



- お肉を購入するときは、容器包装の表示を確認し、加工処理されたお肉かどうか確認しましょう。
- 飲食店のお肉料理にも、加工処理されたものがあります。注文前に確認しましょう。
- ひき肉料理や加工処理されたお肉料理は、中心部までしっかり加熱されている(断面に赤身がない状態)か、必ず確認して食べましょう。



御意見・御感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室
TEL: 027-226-2424 FAX: 027-221-3292
電子メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp
★HPでもダウンロードできます (<http://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)