

注意!

## 食中毒の発生しやすい季節です お肉はしっかり焼いて食べましょう!

夏になるとバーベキューなど野外で肉を調理して食べる機会が増えます。一方、高温多湿のため、夏は食中毒菌が食品で増殖しやすい時期です。生の肉や内臓は新鮮なものでも、カンピロバクターなどの細菌による食中毒が起こる危険性があります。

全国では昨年6月～9月の間にカンピロバクターの食中毒が135件(患者854人)、腸管出血性大腸菌の食中毒が24件(患者403人)発生しています。正しい知識を身につけ食中毒を防ぎましょう。

## お肉につきやすい食中毒菌

### ○カンピロバクター

原因食品：生焼けの鶏肉など

発症までの時間：2～5日

症状：発熱、下痢、頭痛  
嘔吐

※重症化すると手足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ります



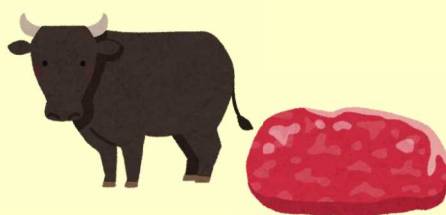
### ○腸管出血性大腸菌 (O157 など)

原因食品：牛肉など

発症までの時間：2～7日

症状：下痢、血便、腹痛  
発熱、嘔吐

※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ります



### ○サルモネラ菌

原因食品：鶏卵、食肉など

発症までの時間：8時間～3日

症状：下痢、発熱、腹痛  
嘔吐

※重症化すると意識障害、けいれん等の中枢神経症状、脱水症状が現れます



なま

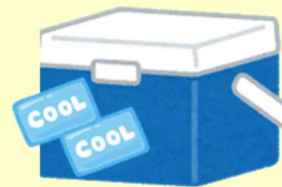
## お肉や内臓を生で食べるのはたいへん危険です

- 牛・豚のレバーや豚肉は、  
中までしっかり焼いてから食べてください!
- 加熱不十分な鶏肉による食中毒が全国で多発しています!

# バーベキューでの食中毒予防：4つのポイント

## ポイント1：焼くまではお肉を低温に保とう

食中毒菌をできるだけ増やさないように、肉を焼く直前までクーラーボックスに入れるなど低温で保存しましょう。



## ポイント2：お肉はしっかり焼こう

食中毒菌は熱に弱いので、中までしっかり焼けば、死滅します。  
肉の中心部まで十分に加熱しましょう（75℃ 1分間以上）。



## ポイント3： tong や 箸 は 使 い わ け よ う

生肉を扱った tong や 箸 にも食中毒菌がついています。肉を焼くときは専用の tong や 箸 を用意して、焼けたお肉は清潔な箸で取り扱しましょう。肉専用の包丁やまな板を用意して、野菜など他の食材との共用はしないようにしましょう。



## ポイント4：しっかり手を洗おう

手には、さまざまな雑菌が付いています。調理を始める前や、生の肉、魚を触った後、食卓につく前などは、必ず手を洗しましょう。



★ 8 月 は 「 食 品 衛 生 月 間 」 で す  
家族みんなで食中毒予防に取り組みましょう

### 《 食中毒予防の三原則 》

- 「つけない」 ・ こまめに手を洗う。包丁・まな板もよく洗う
- 「増やさない」 ・ 冷蔵品は10度以下で保管  
・ 冷凍品は-15度以下で保管
- 「やっつける」 ・ 調理はしっかり加熱  
・ 調理器具は熱湯や台所用殺菌剤で殺菌



ご意見・ご感想  
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：027-243-3426  
電子メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp  
★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。  
(<http://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)



【フェイスブックのQRコード】  
★公式フェイスブックで情報発信中！ (<https://www.facebook.com/gunmashokuanzen/>)