

食の安全に関する情報を食の安全情報通信員のみなさんを通じてお届けする情報紙です。

今回のテーマ お肉はしっかり焼いて安全に食べましょう！～正しい知識で食中毒対策～

夏は、バーベキューなど、屋外で調理、飲食する機会が増える季節です。同時に、高温多湿な状態が続く、食中毒菌が増殖するには絶好の時期です。

正しい知識で食中毒を予防して、安全で楽しい食事にしましょう。

お肉に付いている食中毒菌は？

生の肉には、「腸管出血性大腸菌(O157、O111など)」や「カンピロバクター」「サルモネラ属菌」などの食中毒菌が付いていることがあります。新鮮であっても、菌が付いている肉を十分な加熱を行わずに食べると、食中毒になる可能性があります。



食中毒の症状は？

腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。重症になった場合、命に関わることもあります。特に、抵抗力の弱い子どもや妊婦、高齢者は、症状が重くなりやすいので、気をつけなければなりません。

◇肉に付いている食中毒菌と主な食中毒の症状◇

病原体	主な症状
腸管出血性大腸菌	潜伏期間3～5日／発熱、腹痛、下痢（水様便、血便） 重症化すると、溶血性尿毒症候群や脳症などの合併症が発症する。
カンピロバクター	潜伏期間2～5日／下痢（水様便、粘液便、血便）、腹痛、発熱、悪心、おう吐、頭痛、悪寒、倦怠感 重症化すると、脱水症状が現れる。
サルモネラ属菌	潜伏期間8～48時間／悪心、おう吐、腹痛、下痢 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。



バーベキューで食中毒にかからないためのポイント

1 焼くまでは低温に保つ

食中毒菌を増やさないように、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。

2 肉は十分に加熱する

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

3 肉専用の調理器具を用意する

生肉を扱った器具にも菌が付いている可能性があります。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。また、肉を焼くときは、専用のトングや箸を用意して、焼けたお肉は清潔な箸で取り扱しましょう。

4 手洗いは基本です

手にはさまざまな雑菌が付着しています。調理を始める前や生の肉や魚を取り扱った後、食卓につく前などは、必ず手を洗いましょう。



次のことに
注意しましょう！



◆◆◆お肉はしっかり焼いて食べましょう!!◆◆◆

家庭での食中毒事例！

食中毒というと、レストランや飲食店などでの食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。

ここで、家庭で発生した食中毒の事例を紹介しますので、家庭での食中毒予防の参考にしてください。



事例1 平成28年A県の県立高校陸上部で、部内のバーベキューに参加した生徒22人が下痢や発熱など食中毒の症状を訴えました。症状を訴えた生徒のうち10人から「カンピロバクター」が検出。肉の加熱不足が原因とみられました。

事例2 平成23年B県で自宅で生卵一つを分けて食べた3人の子どもが、下痢や腹痛、おう吐などの症状を訴え入院。3人の便からは「サルモネラ属菌」が検出されました。高齢者や乳幼児、免疫機能が低下している人など、抵抗力の弱い人には、生食は避け、できる限り十分加熱した料理を提供してください。

家庭での食品の保存について ～知っていますか？正しい保存方法～

外気温度が高いこの時期、食品の保存は特に注意が必要です。

買い物から帰ったら、正しく保存し、家庭での食中毒を予防しましょう！

■食品の保存について次のことに注意してください！

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、7割程度です。
- 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがかからないようにしましょう。
- 常温保存できる食品であっても、高温になりやすい場所、直射日光にあたる場所、湿気が多い場所での保存は避けましょう。
- 開封、開栓した食品は、表示されている期限に関係なく早めに使い切りましょう。



食中毒予防の三原則は、

「つけない!」「増やさない!」「やっつける!」



第17回「食の現場探求隊」の参加者を募集します!!

参加費無料

全国有数のキュウリ産地「邑楽館林地域」を訪れ、減農薬栽培に向けたキュウリ栽培技術や農産物の集出荷・販売における安全・安心の取り組みについて理解を深めてみませんか？

- ◆日時 平成28年10月14日(金) 9:00~16:30
- ◆訪問先 群馬県農業技術センター 東部地域研究センター
JA邑楽館林 青果センター
JA邑楽館林 農産物直売所「ぼんぼこ」
- ◆対象者 県内在住・在勤で食の安全・安心に関心のある一般消費者(40名程度)
- ◆応募方法 参加者の氏名・年齢・住所・電話番号・参加希望理由を、電話、郵送、FAXで下記お問い合わせ先までお申し込みください。(平成28年9月21日(水)必着)



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