

お肉を安全に美味しく食べるためのポイント

夏本番、バーベキューなどでお肉を調理して食べる機会も増えるのではないのでしょうか？
生の肉や内臓は、新鮮なものでも腸管出血性大腸菌やサルモネラ属菌などの細菌による食中毒が起こる危険性があります。ポイントを確認して、美味しくお肉を食べましょう！

お肉を安全に食べるためのポイント！

中心部を75℃以上で1分以上、しっかり加熱すること！

牛の肝臓(レバー)や加工肉は、特に注意しましょう！



牛肉

新鮮なものでも、冷蔵庫に入れていても、衛生管理を十分に行っても、牛の肝臓(レバー)の内部には腸管出血性大腸菌がいることがあります。また味付けや筋切りなどの加工がされた牛肉も、加工段階で表面に付着していた病原体が、内部まで入り込んでいる可能性があります。

ちなみに

- ・牛の肝臓(レバー)は、生食用としての販売は禁止されています。
- ・基準を満たす生食用の牛肉もありますが、子どもや高齢者は食中毒への抵抗力が低いので控えましょう。

腸管出血性大腸菌(O157、O111など)子どもや高齢者の重症化が多く、重症の場合、死に至ることもある。食後2～7日で発症。

豚肉は生食用としての販売が禁止されています！

豚肉や豚の内臓(レバーなど)を生で食べると、E型肝炎ウイルスに感染するリスクがあります。

E型肝炎ウイルス
重篤な肝障害や劇症化して死に至ることも。

サルモネラ属菌
乾燥に強く、熱に弱い。食後6～48時間で発症。

さらに、サルモネラ属菌やカンピロバクター等の細菌による食中毒のリスクや、寄生虫の感染事例もあります。

ちなみに

- ・豚の内臓(レバーなど)も、生食用としての販売は禁止されています。
- ・イノシンやシカなどのジビエの肉や内臓を生で食べた人が、E型肝炎ウイルスに感染し、死亡した事例もあるので注意が必要です。



豚肉

鶏肉によるカンピロバクター食中毒が多発しています！

生や加熱不十分な鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が、数多く発生しています。特に、鶏刺しや鶏たたき、鶏わさ、焼き鳥(生焼け)が原因として多数報告されています。

ちなみに

- ・令和5年の細菌性食中毒の原因物質として「カンピロバクター」がワースト1です。
- ・まれに感染してから数週間後に、ギラン・バレー症候群※を発症することもあります。 ※手足・顔面神経の麻痺、呼吸困難等を起こす

カンピロバクター
乾燥に弱く加熱すれば死滅する。食後2～7日で発症。



鶏肉

万能食材「ひき肉」も、安全に食べるために確認を！

ハンバーグやメンチカツなどの生のひき肉から作られる製品は、牛や豚、鶏などの種類に関わらず、ひき肉に付着している病原体が中心部まで入ってしまいます。

また調理で外側は焼けていても、中が生焼けになっていることもあるので注意しましょう！

ちなみに

- ・ひき肉製品は、中まで火が通ると中心部の色が変わります。
- ・見た目での確認に加えて、肉汁が透明になることも火の通り具合の判断のポイントです。



ひき肉

バーベキューや焼き肉などでお肉を焼くときのポイント



焼かないといけないものと、そのまま食べるものは、分けて運搬・保管

← 離して!! →

火の通りにくい食材は

- ・アルミホイルで包む
- ・火が強い場所を避けて網に乗せる

など工夫して

じっくり中まで加熱する

BBQ・焼き肉 楽しく安全に

トングは使い分ける

← 分けて!! →

焼けたもの用 焼けてないもの用

焼けたか、よく確かめて!

食材は使うまで低温を保持

クーラーボックスや保冷剤を活用!

もちろん、手を清潔に!

食事のおとも「ペットボトル飲料」 取り扱いに注意!

食事のときや水分補給など、さまざまな場面に登場するペットボトル飲料。特に暑いこの季節は、取り扱いに気を付けましょう。

Q: 開封したら、どうなるの?

A: 一度開封すると、その中で細菌などの微生物が増殖することが知られています。口を付けて飲むと、口内細菌が飲料中に入ってしまうからです。



暑い季節の特徴

高い温度を好む菌にとって、フタをしたままのボトルの中は、増殖に最高の環境になってしまいます。

ちなみに 傷みにくいイメージのお茶も...

暑熱環境下では、お茶にわずかに含まれる有機物等をエサにして、微生物が増殖します。

屋外での熱中症予防に水分を持ち歩く際は、保冷できる容器に入れるようにしましょう!



「ペットボトル飲料」を飲むときは、こんなことに気を付けて!

その1 開けたら早めに飲みきる

- だらだら時間をかけて飲むのはやめましょう。
- 飲み残したら、冷蔵庫に入れて、早めに飲みきりましょう。

その2 コップに注いで飲む

- 家では、ペットボトルから直接飲まないで、コップに注いで飲みましょう。



その3 部屋や車の中に置き忘れない

- 暑い場所では、細菌が増殖するだけでなく、ペットボトルが破裂することも。飲み残しはきちんと捨てましょう。

<参考> 厚生労働省HP「お肉はよく焼いて食べよう」、内閣府食品安全委員会HPキッズボックス総集編「ペットボトル、飲み残しに気をつけよう!」

【ご案内】

県HP
公式SNS

★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。ご活用ください。



【バックナンバー】

★県公式LINEアカウント「群馬県デジタル窓口」内で、情報配信中! 友だち追加・受信設定をお願いします!



【友だち追加】



【受信設定】

★公式Xと公式Facebookで、情報配信中! フォローをお願いします!



【X】



【Facebook】

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 TEL: 027-226-2424 FAX: 027-243-3426

群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室 電子メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp