

牛肉・豚肉・鶏肉・内臓肉（レバー、腸管、ハツetc）を 生で食べるのは危険です！

食肉は、腸管出血性大腸菌（O157やO111など）やカンピロバクター、サルモネラ菌などの食中毒菌で汚染されている可能性があります。これらの食中毒菌は、十分加熱することによって死滅します。しかし、生や加熱不十分の状態を食べると、腹痛、下痢、嘔吐などの食中毒症状を引き起こし、重症化すると命にかかわることもあります。

→幼児・高齢者は特に注意必要しましょう



生で食べられるお肉ってあるの？

生食用食肉等の安全確保について（平成10年9月11日付生衛発第1358号厚生省生活衛生局長通知）により、①と畜場における加工、②食肉処理場における加工、③飲食店営業の営業許可を受けている施設における調理、すべてにおいて生食用としての基準を満たしている必要があるとされています。 **どんなに気をつけて調理をしても、と畜場や食肉処理場で生食用として加工された肉でなければ生食には適しません。**国内のと畜場では、**牛・豚・鶏の肉や内臓肉は生食用食肉として出荷実績はなく、生や半生で食べると食中毒が起きる可能性があります！（つまり、生で食べても大丈夫な牛・豚・鶏の肉や内臓肉は国内では加工されていません！）**



どうしたら食中毒を予防できる？

「新鮮だから生でも安全」というのは大間違い。新鮮であっても、菌が付いていれば食中毒を起こす可能性があります。食肉が原因の食中毒を予防するために、下記の3つを守りましょう。

①生肉を触った後の手指、まな板や包丁などの調理器具は十分洗浄しましょう。

生肉を触った手指や調理器具は、生肉についている食中毒菌で汚染されています。よく洗わないまま他の調理に移ると、手指や調理器具を介して他の食材を汚染し、食中毒の原因となります。生肉は最後に調理するようにしましょう。



② Tongueや菜箸は、生肉専用を用意しましょう。

生肉専用のTongueで、焼けたお肉を取り分けていませんか？せっかく肉を加熱しても、そのあとで菌がついてしまっただけでは意味がありません。

③お肉は十分に加熱しましょう。

汚染されている可能性の高い肉の表面（断面）を十分に加熱しましょう。多くの食中毒菌は、75℃以上の温度で1分以上加熱することで死滅します。

特に、ハンバーグやつくねなどのひき肉を用いた料理やレバーは、**中までしっかり加熱しましょう。**（ハンバーグなどは、お肉を生の状態ですき肉にしているため、汚染された肉の表面が内部に入り込んでいます。また、レバーは組織の中まで食中毒菌が入り込んでしまいます。）

