

気をつけて！

お肉の生食は危険です！

生肉による 食中毒を予防しよう！



ユッケ、レバ刺し、タタキなどの生肉料理を食べると腸管出血性大腸菌(0157、0111)などの食中毒にかかる危険性があります。抵抗力の弱い子供やお年寄りが、腸管出血性大腸菌にかかると重症化しやすいので特に注意が必要です。

— 食中毒の予防方法 —

1. 肉を生で食べることは避けましょう！

新鮮だから生肉でも大丈夫？は間違いです！



2. 肉や添えてある野菜は、十分加熱して食べましょう！

表面だけ焼いて中が生焼けだと菌が残っている可能性があります。じっくり、よく焼いて食べましょう。



3. 肉を焼く箸と食べる箸はわけましょう！

焼く前の肉に触れた箸には、菌がついている可能性があります。

お肉を焼くための箸と食べる箸は区別しましょう。



4. 生肉に使った調理器具は十分に洗浄しましょう！

生肉の下処理などに使った調理器具には菌がついている可能性があります。十分に洗浄、消毒しましょう。

知っていますか？こんなこと・・・

Q1 腸管出血性大腸菌とは？

大腸菌のほとんどは無害ですが、いくつかのものは、人に下痢などをおこすことがあります、そのうち**毒素を出し血便をひき起こす**ものを腸管出血性大腸菌といい、O157、O26、O111などが代表的です。

Q2 どんな症状になるのですか？

全く症状のない人から、軽い腹痛や下痢で終わる人、激しい腹痛と水様便を出す人、また血便が出てHUS（溶血性尿毒症症候群）などの重い症状を起こし、時には死に至るものまで様々です。口の中に入ってから**おおよそ3～8日経ってから症状があらわれます。**

HUSは、腸管出血性大腸菌が出す毒素により腎臓などが障害され、**急性腎不全、貧血、血小板減少**などの症状があらわれる病気です。時には**けいれんや意識障害を引き起こします。**特に子供や高齢者は重症化しやすいため、注意が必要です。

Q3 下痢の時はどうすればよい？

下痢の原因が腸管出血性大腸菌によるかどうか確認するために、**早めにお医者さんの診察を受けましょう。**また**自分の判断で下痢止めなどの薬を服用せず**にお医者さんに相談しましょう。



Q4 人から人へうつるのですか？

腸管出血性大腸菌は、菌に汚染された食品を口にしたり、患者の便に含まれる大腸菌が直接または間接的に口から入ることにより、人が感染します。

人から人への感染を**予防する基本は手洗い**です。排便後、食事の前、排泄物の世話をした後などは、**せっけんで十分に手洗いをしましょう。**

なお、患者さんとのおしゃべり、咳やくしゃみ・汗などでは感染しません。

Q5 新鮮な肉は生で食べてもだいじょうぶ？

新鮮な肉でも菌が付着している可能性があります。腸管出血性大腸菌などの食中毒菌は少量でも食中毒を起こします。鮮度がよくても、菌がついた肉を食べると食中毒が起こることがあります。

Q6 食肉は熱を通せばだいじょうぶ？

腸管出血性大腸菌は**75℃で1分間以上の加熱で死滅する**ので、中心部まで75℃1分間以上加熱して食べれば安全です。