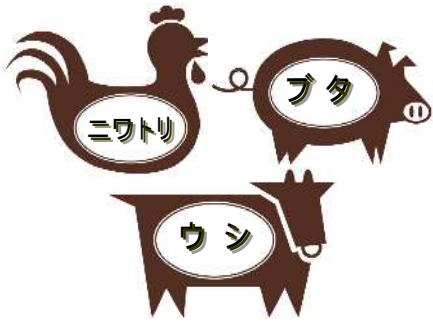


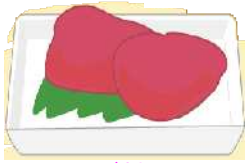
「新鮮なお肉なら生で食べても安全」は間違いです



新鮮な
お肉にも!

カンピロバクター
腸管出血性大腸菌O157
サルモネラ などの
食中毒菌がついている
ことがあります!

お肉を生で 食べないで!

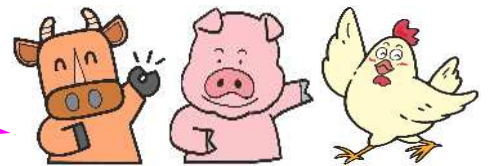


レバ刺し

牛レバーを生食用として販売・提供
することは法律で禁止されています。

平成27年6月より豚レバー等豚肉についても
生食用としての販売・提供が禁止となりました。

生や加熱不十分なお肉を食べたこと
による食中毒が多発しています。
お肉はしっかり加熱して食べましょう。



お肉をおいしく 安全に 食べるために・・・

お肉を **生や加熱不十分な状態で食べるのはやめましょう。**
焼肉などで生肉を取るときは、生肉専用 tong などを使いましょう。
お肉を調理するときは、肉の赤い色がなくなるまでしっかり加熱しましょう。
生肉に触れたつけ合わせの野菜も、しっかり加熱して食べましょう。
お肉を扱った直後や調理後には、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。
お肉を扱った調理器具は洗剤でよく洗った後、熱湯や台所用消毒剤などで消毒しましょう。

子どもや高齢者が生肉を食べるのは、特に危険です！

原因になる食中毒菌	カンピロバクター	腸管出血性大腸菌（O157 など）
どれぐらいの菌量で感染するの？	100個程度 他の食中毒菌に比べて、少ない菌量で発症します	2～9個
食べてからどのくらいで症状が出るの？	2～5日（平均2～3日） 食べてからすぐに症状が出るわけではありません	3～8日（平均3～5日）
どんな症状？	下痢・腹痛・発熱	激しい腹痛・下痢・血便
重症化した症例は？	子供・高齢者・抵抗力の弱い方は重症化する場合があります！ ギランバレー症候群	溶血性尿毒症症候群（HUS）
それはどんな病気？	手足のまひ・顔面神経まひ 呼吸困難など カンピロバクターに感染した1～3週間後に発症する場合があります。を指摘されています。	溶血性貧血・血小板減少 急性腎不全など HUSは、腸管出血性大腸菌感染者の約10～15%で発症し、HUS発症者の約1～5%が死亡するとされています。

食中毒が疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関を受診してください。

食中毒予防レシピ（ハンバーグとサラダをつくるとき・・・）

サラダの作成	<ol style="list-style-type: none"> はじめにサラダをつくる。 これだけで、お肉からの二次汚染を予防出来ます サラダは、肉汁の影響を受けないよう冷蔵庫に入れておく。
ハンバーグの作成	<ol style="list-style-type: none"> 調理用使い捨て手袋をして、ハンバーグの材料をこねる。 ポリ袋に入れて袋ごとこねる方法もあります！ 火が通りやすいように成型する。 小さめにして、中心部分をへこませる しっかり、手を洗う。 手に食中毒菌がついているかもしれません！ フライパンにフタをして蒸し焼きし、充分に加熱する。 中心部の温度が、75℃以上で1分間保たれるようにする 盛り付ける。
後かたづけ	<ol style="list-style-type: none"> 直接肉が触れたもの（ボールなど）は、肉の汚れを紙でふき取るなどして、なるべくシンク内外に汚染を広げないようにして洗う。 熱湯や台所用消毒剤などで使用した器具類を消毒する。

お肉は、しっかり加熱して食べましょう！