



33

## お肉は生で食べても安全ですか？



A

絶対安全とは言えません。

### ●予防法

**その1 しっかり加熱**  
弱点は熱に弱いこと。中までしっかり加熱することが予防の一步。

**その2 きっちり手洗い**  
大切なことは汚染を広げないこと。食材を扱った後はきっちり手洗いをしましょう。

●鶏刺し、牛レバ刺しなどお肉を生で食べる人が増えていますが、それが原因の**カンピロバクター食中毒**や**腸管出血性大腸菌食中毒**が全国的に発生しています。新鮮であっても、菌が付いているお肉を生で食べれば、食中毒になる危険性が高いのです。

カンピロバクター菌による食中毒は、手足の麻ひ、呼吸困難等の原因となり、腸管出血性大腸菌（O157 など）による食中毒は腎機能障害や意識障害を起こすなど危険です。

### 食肉センターでの加工



●お肉は、

- ①と畜場における加工
- ②食肉処理場（食肉処理業又は食肉販売業の営業許可を受けている施設）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

など、食肉流通過程の各段階で衛生的な処理がされています。

しかし、ゼロリスクではなく、特に鶏肉については生食用の衛生基準がありません。牛肉、鶏肉などのお肉を生で食べることはおすすめできません。

近年、焼肉店などではお肉の安全性知識を与えられていない臨時的従業員が増え、食中毒の危険性が高まっています。飲食店や家庭での啓発が必要になっています。

### ●ノロウイルス

低温に強く、大好きな潜伏場所はカキなどの二枚貝。ヒトからヒトへの感染はトップクラス。

### ●カンピロバクター

鶏肉や牛肉などのほか、最近では牛レバールの内部にまで潜んでいることが明らかになった。

### ●腸管出血性大腸菌 O157

もともと牛の腸管内に潜んでいるため、牛肉や牛レバールが汚染されることがある。「ベロ毒素」という協力的な毒素を出す。