

肉による食中毒に気をつけよう！

Q子：博士！毎月29日は何の日か知っていますか～？正解は、「肉（29にく）の日」です！

博士：Q子は、食べ物のことだけは詳しいのぉ。それじゃあ、私からも質問じゃ。Q子の大好きな肉には食中毒の原因になる菌がついておることもあるんじゃないか。それはなんじゃろうか。

Q子：え～、、、博士の問題はいつも難しいです、、、

博士：肉についている可能性が高い食中毒の原因になる細菌を一緒に見ていこうかの！

Q子。助手。
いつも前向き。



博士。
マイペース型。



ネコ。
しゃべれる。

カンピロバクターと腸管出血性大腸菌の特徴

博士：食中毒の原因となる細菌で肉についていることが多いのは、カンピロバクターと腸管出血性大腸菌なんじゃ。



	カンピロバクター	腸管出血性大腸菌
特徴	<ul style="list-style-type: none">・鶏、牛などの家畜の腸管内に生息している・少ない菌数（100個程度）で感染する・熱や乾燥に弱く、低温に強い	<ul style="list-style-type: none">・牛などの家畜や人の腸内に生息している・少ない菌数（50個程度）で感染する・毒力の強いベロ毒素を出し、身体の中で様々な障害を起こす
原因食品	<ul style="list-style-type: none">・生や加熱不十分な食肉・生肉から二次的に汚染された食品	<ul style="list-style-type: none">・生や加熱不十分な食肉・菌に汚染された食品（野菜も感染例あり）
症状と潜伏期間	<ul style="list-style-type: none">・下痢、腹痛、発熱、吐き気・潜伏期間は2～7日（平均2～3日）・まれに「ギラン・バレー症候群（手足・顔面のまひ、呼吸困難）」を発症する	<ul style="list-style-type: none">・下痢、腹痛、血便・潜伏期間は3～5日・一部の人が溶血性尿毒症症候群や脳症などの重症合併症を発症する

博士：国内では、牛角切りステーキやローストビーフなどの肉製品も食中毒の原因になっておる。

肉をやわらかくするためにスジ切りしたり、調味液を浸みこませた肉は、食中毒菌が肉の内部まで入り込んでいる可能性が高いから、中心部まで十分加熱する必要があるぞ。

Q子：肉を食べる時は、よく火を通すようにします。

博士：その心構えは大切じゃ。でも肉だけに気をつけていればいいわけではないぞ～。

野菜にも気をつけよう！

博士：実は、腸管出血性大腸菌に汚染された野菜が原因とされる食中毒も報告されているんじゃないか。

Q子：野菜にもついてるなんて、、、どうしたらいいですか？

- (1)野菜は新鮮なものを購入し、冷蔵庫で保管するなど保存に気をつける。
- (2)野菜や果物を調理する前にも、きれいに手を洗う。
- (3)野菜（カット野菜も）や果物は流水で十分洗う。
- (4)レタスなどの葉菜類は、一枚ずつはがして流水で十分に洗う。

博士：野菜や果実は生で食べることが多いから、生食用食品に使うまな板と、肉や魚などに使うまな板は使い分けることが大切じゃ。それから、食品用の洗浄剤や次亜塩素酸ナトリウムなどの殺菌剤を使ったり、加熱することにより殺菌効果はより高まるぞ！

Q子：へ～！まな板を使い分けると、洗い物が増えるからめんどろけど、食中毒を防ぐためにチャレンジします！



老人ホームで未加熱のきゅうりが原因食品となり、腸管出血性大腸菌による食中毒が発生したこともある二ヤ。



Q子：博士～！肉の話をしていたら、肉が食べなくなってきました。週末はバーベキューしましょう！

博士：これから夏に向けて、バーベキューをする機会も多くなると思うが、バーベキューでの食中毒予防も忘れてはいけないぞ。

Q子：はい！

(1) 料理・食材選びは時間が決め手！

- 簡単に、短時間で調理できる料理と食材を選びましょう。
- ※時間と手間のかかる料理は、その分菌が増えやすくなります。

(2) 買い物はなるべく現地で！

- 肉や魚、野菜などはキャンプ場の近くで新鮮なものを買いましょう。
- 買った材料はクーラーボックスで保存をしましょう。
- ※調理の前に、見た目や臭いを確かめるのを忘れずに！

(3) 調理器具はよく洗う！

- 包丁やまな板、鍋や食器は必ず洗剤でよく洗い、次に使うまでしっかり乾かしておきましょう！



調理をするときや、生の肉を触ったときは、必ず手をよく洗うことが大切ニャ。



(4) 生肉、生焼けに要注意！

- 肉や魚を「生」や「生焼け」で食べるのは危険！しっかり加熱しましょう。
- ※調理の時は、生の肉と野菜のお皿を別々に！

(5) 箸は使い分けよう！

- 生の肉を触るお箸と、できた料理を食べる時の箸は使い分けて、お肉についている細菌がほかの食べ物につかないようにしましょう。

食中毒かな？と思った時の対応

参考：農林水産省HP

Q子：バーベキューでも食中毒には気をつけなきゃいけないポイントがたくさんあるんですね！

でも、もし食中毒かな？と思ったらどうすればいいですか？

博士：下に、食中毒の症状が出た時の対応をまとめておいたぞ！

食中毒の原因となる細菌やウイルスの中には、食中毒にかかった人の嘔吐物や便から人にうつるものもあるんじゃ。

周りの人、家族にうつさないようにするためのポイントも一緒に確認しておこう。

【食中毒の症状が出た時の対応】

- ▼下痢や嘔吐をしたら、しっかり水分をとりましょう。
- ▼自分で勝手に判断して薬を飲むのはやめて、まずは医療機関を受診しましょう。
- ▼食べたもの、食品の包装、店のレシート、吐いたものが残っていたら保管しましょう。(食中毒の原因を調べたりするのに使います。)

【周りの人や家族にうつさないためのポイント】

- ▼うつらない・うつさないために、特に調理の前、食事の前、トイレの後、便や吐いたものにさわった後には、よく手を洗いましょう。
- ▼食中毒にかかっているおそれのある人は調理をひかえましょう。
- ▼食中毒にかかっているおそれのある人が使った食器や調理器具は、洗剤で洗うだけでなく、熱湯をかけて消毒しましょう。
- ▼食中毒にかかっているおそれのある人の下着・衣類は、別に洗いましょう。
- ▼食中毒にかかっているおそれのある人は、家族の後にお風呂に入るようにしましょう。湯船のお湯は毎日かえましょう。
- ▼家族が食中毒にかかったら、お風呂の残り湯を洗濯に使うのはやめましょう。

