



## ところで、HACCPって、なに？

HACCPは安全な食品を作るために有効な衛生管理の方法です。  
詳しくは、Kitchen Mail No.39をご覧ください。

キッチンメール

で検索!!

下記相談窓口でも配布しています。



左：札幌市「食の安全」ホームページ  
右：Kitchen Mail No.39

## 食品衛生に関する相談窓口

保健所 食の安全推進課 中央区大通西19丁目 Tel. 622-5170

保健所、保健センターの連絡先はこちらからご覧ください。  
<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/sodan.html>

手稲保健センター 健康・子ども課 手稲区前田1条11丁目 Tel. 681-1211

編集・発行：札幌市保健所食の安全推進課 発行年月：平成29年（2017年）1月



札幌市保健所からのお知らせ

# Kitchen Mail No.40

食品衛生ニュース  
キッチンメール

安全・安心な食のまちさっぽろをめざして

TAKE FREE  
ご自由にお持ちください

もっとあんぜんに  
食べたい、  
食べさせたい  
人のための情報誌。

お肉の安全  
特集号

ニパカ!  
ジュワワワワ

特集 お肉をおいしく  
安全に食べるために

SAPPORO

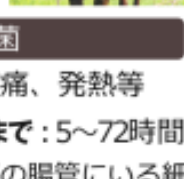
札幌市保健所  
02-4106-16-1945  
28-2-1132



## お肉を生で食べるのは危険

とってもおいしくてタンパク質も豊富、みんな大好きなお肉。  
でも、お肉には食中毒菌や寄生虫などの病原微生物が付着していることがあり、  
生や加熱不十分なお肉を食べると、食中毒などの体調不良を引き起こすことがあります。

### 代表的な お肉の 食中毒菌



#### サルモネラ属菌

**症状:**下痢、腹痛、発熱等

**食べてから発症まで:**5~72時間  
鶏や豚、牛などの腸管にいる細菌です。  
鶏肉や卵料理が食中毒の原因となることが多いです。

#### カンピロバクター

**症状:**下痢、腹痛、発熱等

**食べてから発症まで:**2~7日

牛や豚、鶏などの家畜の腸管にいる細菌です。  
市販の鶏肉では、約40%が汚染されているとの調査結果があります。  
カンピロバクター食中毒は、細菌性食中毒の中で、近年最も多く、全国で年間約300件発生しています。

#### 腸管出血性大腸菌（O157やO111など）

**症状:**激しい腹痛、水様便、血便等

**食べてから発症まで:**3~5日

牛などの腸管にいる細菌です。感染力がとて強く、ペロ毒素を産生することで、特に子どもや高齢者が感染すると重症化しやすい食中毒菌です。

### 教えて～ しろくま忍者！



#### 新鮮なお肉は

##### 生で食べられる？

食中毒菌のお肉への汚染有無に新鮮さは関係ありません。  
家畜の腸管内には様々な細菌がいるため、と畜時に厳しい衛生管理を行っても、お肉が汚染されてしまう場合があるからです。

#### ユツケやタタキ、レバ刺しは禁止されてるの？

豚肉・豚レバーは、生食用として提供販売することが法律で禁止されています。  
牛肉は、厳しい基準を満たしたもののみが生食用として提供販売を認められていますが、牛レバ刺しは禁止されています。馬肉は、衛生基準に沿ったものが生食用と認められています。  
ただし、抵抗力の弱い子どもや高齢者、妊婦は非常に危険性が高まるため、生で食べないようにしましょう。

### 「お腹が痛い」 だけでは すまされない！

「お腹が少し痛くなるくらいならいいや」と思っていないですか？

お肉を生食する危険は、腹痛や下痢などの胃腸炎症状だけではなく、他にも様々な疾病を引き起こし、後遺症が残ることや死に至ることもあります。

#### 手足や顔のまひ、呼吸困難

##### ギラン・バレー症候群

- ・カンピロバクターに感染し胃腸炎症状が回復した数週間後に発症する場合があります。
- ・重度の場合、まひなどが後遺症として残ることがあります。

#### 腎機能障害、意識障害

##### 溶血性尿毒症症候群

- ・O157などの腸管出血性大腸菌が産生するペロ毒素により引き起こされる合併症で、感染者の1~10%が発症します。
- ・抵抗力の弱い子どもや高齢者は重症化しやすく、死に至ることもあります。

#### 胎児に障害、発熱、倦怠感

##### トキソプラズマ症

- ・豚肉をはじめ、お肉全般に存在する可能性のある寄生虫（トキソプラズマ）が原因です。
- ・感染しても無症状の場合も多いですが、妊娠中の場合は胎児にも感染し、胎児が障がいを持つ場合があります。

#### 発熱、腹痛、黄疸

##### E型肝炎

- ・豚肉（レバーなどの内臓肉を含む）や鹿肉などに存在する可能性のあるE型肝炎ウイルスが原因で発症します。
- ・急性肝炎となり死に至ることもあります。

#### 生ハムも生肉なんじゃない？

生ハムの製造に加熱工程はありませんが、生肉とは異なります。それは法律で定めた基準（低温状態で塩漬けや乾燥・くん煙など）に沿って製造されており、食中毒菌などに対する衛生管理が行われているからです。  
ただし、リステリア菌による汚染の可能性があるので、妊婦は食べるのを避けた方がよいでしょう。

#### そうざい半製品って何？ 加熱せずに食べてもいいの？

お肉に衣（ころも）を付けただけの未加熱のメンチカツやトンカツなど、惣菜の一手手前の食品です。  
未加熱の場合、食品内部にまで食中毒菌などが存在する可能性があります。  
「加熱の必要性の有無」を表示等できしっかりと確認し、未加熱の場合は中心部までしっかりと加熱しましょう。  
特に冷凍品は火が通りにくいので注意が必要です。





## お肉の安全な調理のしかた

食中毒などを予防し、お肉を安全に食べるためのポイントを、ハンバーグの調理手順に沿って確認してみましょう。

教えて～  
しろくま忍者！



### ローストビーフは赤いけど生焼け？

ローストビーフは、お肉の色が変化しにくい比較的低温で加熱するためお肉が赤く見えるのです。この加熱温度や加熱時間は、法律で厳しく定められており、病原微生物を死滅させることが出来ます。家庭で作る時は、お肉中心部の温度をしっかりと確認しましょう。

#### ① 材料を準備する

(2人分) 合挽き肉 160g・玉ねぎ 1/4個・卵 1/2個・パン粉 1/4カップ・牛乳適量・塩コショウ少々・ケチャップ大さじ2・ウスターソース大さじ2



#### ② 切る、こねる、形を整える

サラダなどの生野菜を添える時は、肉を調理する前に切って準備しておく。パン粉を牛乳にひたひたに浸しておく。玉ねぎはみじん切りにして、ラップをかけて電子レンジ500Wで30秒加熱する。合挽き肉、玉ねぎ、牛乳に浸したパン粉、刻りといった卵、塩コショウを入れて手でこねる。2等分にして小判形に整える。



#### ③ 蒸し焼きにする

フライパンを中火にかけて油をひき、小判形に整えたタネを入れる。3、4分ほど焼き、焼き色がついたら裏返しにしてフタをし、4、5分蒸し焼きにする。



#### ④ ソースをつくり、盛付ける

ハンバーグを取り出し、少量の水、ケチャップ、ウスターソースをフライパンに入れて加熱してソースをつくる。ハンバーグにソースをかけてできあがり。



### 「交差汚染」防止！

「交差汚染」とは、お肉に付着している食中毒菌が調理器具や手などを介して他の食品などに移ってしまうことです。

食中毒菌は目に見えないので、いつのまにか菌が移っているかもしれません。交差汚染を意識して料理をしましょう。

#### 生肉は密閉容器で保存しよう

お肉のドリップ(汁)には食中毒菌が含まれています。肉やドリップが他の食品に付かないよう、密閉容器で保管しましょう。



#### 生肉に触ったら必ず手洗い

生肉に触った後は、手に食中毒菌が残らないように石けんを使って丁寧に手を洗いましょう。爪の間は食中毒菌や汚れをきれいに落とすにきくため、ビニール袋を使用して肉をこね、手が汚れないようにしてもよいでしょう。



#### 調理器具に食中毒菌を残さない

生肉に触れた包丁やまな板、ボウルはしっかり洗浄消毒を行ってから次の食品の調理に使用しましょう。お肉専用の調理器具を用意すると、より安全です。

また、調理器具を洗浄する時は、洗浄済みの食器や食品に水が跳ねないようにしましょう。



### しっかり加熱

食中毒菌や寄生虫などの病原微生物は、加熱で死滅させることができます。お肉は食中毒菌などに汚染されているという前提で、しっ

かりと加熱して食べましょう。中心部を75℃以上1分間以上加熱することで、食中毒菌を死滅させることができます。目安は、肉汁が透明になり、中心部までお肉の色が変わることです。



中心部が生ハンバーグ  
食中毒菌が死滅せずに残っているかも。



中心まで加熱されたハンバーグ  
お肉の色が白っぽく変わっています。



## バーベキューの注意点

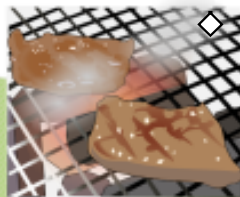
自分でお肉を焼く焼肉やバーベキューにも、注意するポイントがあります。楽しく安全なバーベキューになるよう次の点を確認しましょう。

### 箸を使い分ける

生肉に触れた箸で焼けたお肉に触れると、食中毒菌が箸を介して口に入ってしまうことがあります。お肉を焼く専用のトング（箸）を用意して、食べる用の箸と使い分けましょう。大人数の場合は、トングを多めに用意しましょう。

### 焼具合を確認

あわてずお肉を焼きましょう。お肉の色が変わっているのを確認することが大切です。外が暗くなってきたら、ライトなどを用意し、焼具合を確認しましょう。

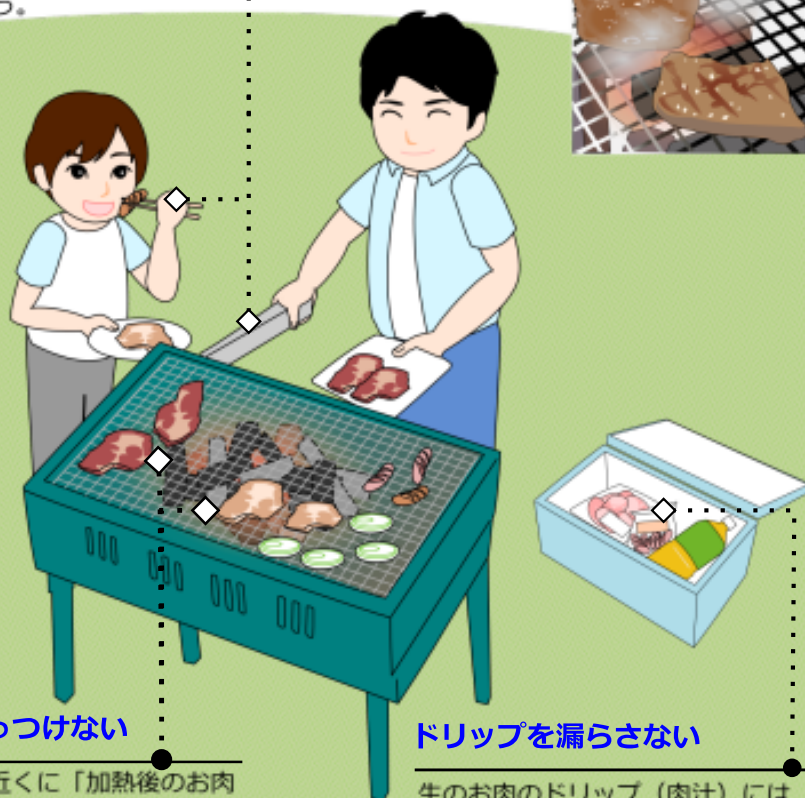


### お肉同士をくっつけない

「生のお肉」の近くに「加熱後のお肉や野菜」を置くと、食べる直前のお肉に食中毒菌が付いてしまうかも。加熱前と加熱後の食品はしっかり区別しましょう。

### ドリップを漏らさない

生のお肉のドリップ（肉汁）には食中毒菌が存在するかも。お肉を保管する時はドリップが他の食材に付かないようにフタ付き容器や密閉袋に入れましょう。



## 正しい知識で食品を選択！

法律で生のまま提供することが禁止されているお肉は、豚肉や牛レバーなど一部のお肉のみです。しかし、その他の動物のお肉についても、病原微生物が付着している可能性が高いため、生食は控えましょう。正しい知識を持ち、安全な食品を選択しましょう。

### 鶏タタキ、鶏刺しによる食中毒が起こっています

鶏タタキや鶏刺しなど、鶏肉を生食することに法律による規制はありませんが、近年鶏肉の生食が原因となった食中毒が多数発生しています。よく加熱された鶏肉料理を選んで、安全な楽しい食事にしましょう。



### 鶏ささみ寿司が原因の大規模食中毒！！

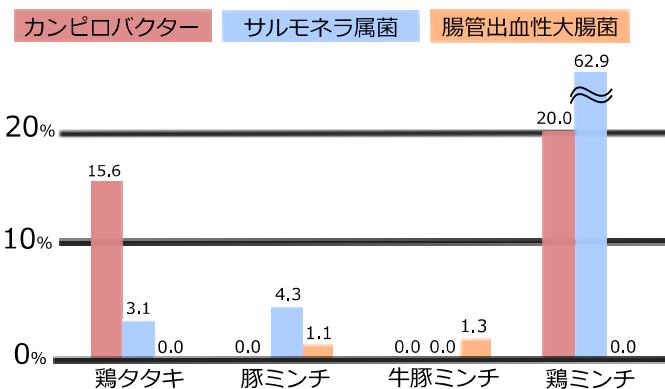
平成28年5月、東京都で開催されたイベントで「鶏ささみ寿司」を食べた約600名が体調不良となりました。原因は鶏肉の加熱不足や鶏肉からの交差汚染により、食中毒菌であるカンピロバクターを摂取してしまったことと推察されています。



### 札幌市でも食中毒が起こっています

札幌市でも、平成28年1月、鶏刺し又は鶏レバ刺しを原因（推定）とする食中毒により4名が腹痛や下痢などの症状を呈しました。また、同年7月にも、鶏刺しを原因（推定）とする食中毒により12名が体調不良となっています。

平成27年度食中毒菌汚染実態調査（厚生労働省）



### 市販のお肉にも食中毒菌が存在します

厚生労働省が実施した検査により、鶏タタキなどから一定の割合で食中毒菌が検出されています。