

食品衛生ミニ情報

東京都多摩府中保健所ホームページにも掲載

多摩府中 ミニ情報

検索

令和7年7月 発行

東京都多摩府中保健所 食品衛生第一担当

府中市宮西町1-26-1(東京都府中合同庁舎内)

TEL 042-362-2334

武蔵野三鷹地域センター 食品衛生第二担当

武蔵野市西久保3-1-22

TEL 0422-54-2209

その鶏肉、中までしっかり火が通っていますか？

カンピロバクター—食中毒に注意！



「新鮮」「肉は冷蔵庫に入れている」 → 少ない菌量で食中毒を起こします

- ・カンピロバクターは、少ない菌量で食中毒を起こします。よって、鶏肉にカンピロバクターが付いていて、加熱が不十分な状態で提供した場合は、鮮度の良し悪しや保冷には関係なく食中毒を起こします。
- ・東京都が調査を行った結果では、流通している鶏肉の約4割からカンピロバクターが検出されました*。 *出典：東京都健康安全研究センター 東京都微生物検査情報 第44巻 2023年12月号月報

「食べてお腹こわしたなんてクレームは聞いたことない」 → 潜伏期間があります

- ・体調不良になると、多くの人が直前の食事を疑います。しかし、カンピロバクターの潜伏期間（菌を摂取してから発症するまでの期間）は2～7日と長いため、原因となった食事を特定しにくいことがあります。
- ・まれですが、数週間後に手足のまひや呼吸困難等を起こすギラン・バレー症候群を発症することもあります。

カンピロバクターによる食中毒を防ぐには？
裏面で詳しく解説します



カンピロバクター食中毒、怖いですね...
防ぐにはどうしたらいいですか？



解説していきますので、よく聞いてくださいね！

カンピロバクター食中毒を防ぐには？

過去に発生したカンピロバクター食中毒の事例には、
次のような原因が多いことがわかりました。

- 生または加熱不十分の鶏肉を食べたこと
- 鶏肉に付着していた菌が調理器具や手指を介して他の食品に付着し、それを食べたこと（二次汚染）

これらを対策できれば、食中毒を防ぐことができます。

ポイント1

鶏肉は中心部まで加熱する



中心部の温度が75℃で1分間以上になるよう加熱しましょう。右の写真①だと、中心部の色が赤いので加熱不十分です。写真②のように、色が白く変わるまでが加熱の目安です。

ポイント2

器具を用途で使い分ける



肉は専用のまな板や包丁を使って調理しましょう。加熱せずに食べる野菜などと共用してはいけません。使用した調理器具（肉を扱った包丁、まな板、ボウル等）は、必ず洗剤を使って洗浄し、熱湯等で消毒してください。

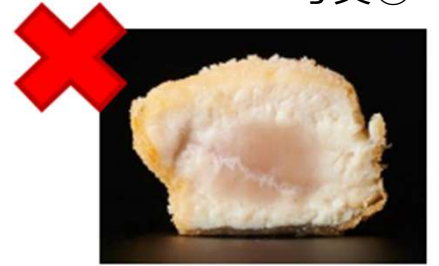
ポイント3

生肉を扱った手はよく洗う

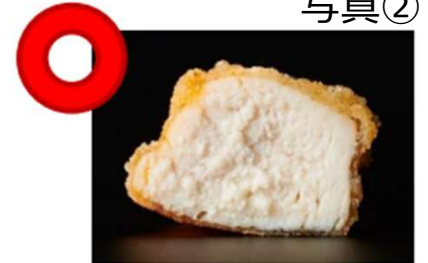


肉を扱った手指は、他のものに触る前に必ず石けんを使って洗いましょう。また、手洗いは食品や食器を扱うシンクではなく、専用の手洗い設備で行うようにしましょう。

写真①



写真②



プラスワンポイント
加熱にムラがないよう、
設定した温度と時間を
検証しましょう

【東京動画】
肉料理の加熱・検証 ▼



プラスワンポイント
動画で効果的な手洗い
を身につけましょう

【東京動画】
正しい手洗い ▼

