



たべもの安全情報

第47号

令和7年7月発行

東京都西多摩保健所 生活環境安全課
食品衛生第一担当 (0428 - 22 - 6141)
食品衛生第二担当 (042 - 596 - 3113)

お肉はしっかり焼いて食べよう

お肉には食中毒の原因となる細菌やウイルスが、ついていることがあります。そのため新鮮でも、生や加熱が不十分なお肉を食べると食中毒になるリスクがあります。牛肉では、法律に基づく規格基準に適合したものに限り、生食用としての販売等が認められていますが、子供、高齢者、抵抗力の弱い方は、重篤な食中毒となるおそれがあるため、生食はしないでください。

お肉に関係が深い主な食中毒菌・ウイルス

腸管出血性大腸菌(O157やO111等)

主に原因となるお肉

牛肉

潜伏期間 1～14 日



主な症状

激しい腹痛・血便

溶血性尿毒症症候群(HUS)は腸管出血性大腸菌の感染に引き続き発症することが多い。死亡することもある。

カンピロバクター

主に原因となるお肉

鶏肉・

鶏内臓・牛レバー

潜伏期間 2～7 日



主な症状

腹痛・下痢・発熱

まれに、感染した数週間後に、手足のまひや顔面神経まひ、呼吸困難などを起こすギラン・バレー症候群を発症することがある。

サルモネラ属菌

主に原因となるお肉

鶏肉・牛肉・
豚肉

潜伏期間 8～72 時間



主な症状

激しい腹痛・下痢・おう吐・発熱(38～40度)

E 型肝炎ウイルス

主に原因となるお肉

豚肉・
イノシシ肉・鹿肉

潜伏期間 2～9 週間



主な症状

発熱・吐き気・腹痛・黄疸・肝腫大など。

妊婦では劇症化しやすい。

食中毒予防のポイント

①中心部まで加熱する

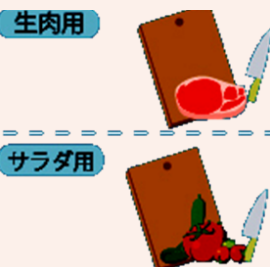
お肉を生や半生の状態で食べることは避け、中心部の色が完全に変わるまで十分に加熱します。（加熱目安：中心部まで75℃で1分間以上）



②調理器具を使い分け

お肉を焼くときは、専用の箸やトングを使います。

お肉専用の包丁やまな板などを用意して、サラダなどそのまま食べる食品に使う器具は使い分けます。



③しっかり洗浄・消毒

生のお肉をさわったあと、手は石けんを使って丁寧に洗います。

生のお肉に使った調理器具は、その都度洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒します。



低温調理は適切な温度管理と衛生管理が不可欠です。安全に調理するためのポイントは食品安全委員会のホームページをご覧ください。

食品の安全・安心に関する情報をホームページで発信中！ 詳しくはこちらへ

「食品衛生の窓」（東京都保健医療局食品監視課）

トップページ <https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/index.html>

ちょっと待って！お肉の生食

https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/anzen_info/nama/index.html

「肉を低温で安全に美味しく調理するコツをお教えします！」（食品安全委員会）

https://www.fsc.go.jp/foodsafetyinfo_map/shokuhniku_teionchouri.html



「食品衛生の窓」



ちょっと待って！お肉の生食



「肉を低温で安全に美味しく調理する
コツをお教えします！」

