

## カンピロバクター食中毒にご注意！

### カンピロバクターとは

- ・鶏や牛などの腸管に生息している菌で、市販の**鶏肉**から高い割合で検出されます。（検出率は20～100%）「過去の厚生労働科学研究の結果より」
- ・**少量の菌（100個程度）でも発症**する一方、**熱や乾燥には弱い**特徴があります。



### 症状

- ・潜伏期間は**1～7日（平均2～3日）**と他の食中毒菌に比べて長めです。
- ・主な症状は、**腹痛、下痢**（1日10回以上におよぶ場合も）、**発熱**（多くは37℃～38℃）です。
- ・感染した数週間後に、手足の麻痺等の症状を引き起こす「**ギラン・バレー症候群**」を発症することもあります。



### 原因食品

- ・**生または加熱不十分**な鶏肉や内臓（例：とりわさ、焼き鳥、鶏レバー等）
- ・食肉から**二次汚染**された食品



#### <二次汚染とは>

原料についていた微生物が、調理器具や人の手を介して他の食品を汚染することをいいます。生肉を扱った後の洗浄が不十分な調理器具や手洗い不足により、サラダ等の食品がカンピロバクターに汚染されて食中毒になることがあります。



### 実際に当保健所管内で発生したカンピロバクター食中毒



5人のグループで飲食店を利用し、そのうち3人が下痢や発熱等を発症しました。食中毒の原因として、提供された**焼き鳥の加熱方法は特に定められておらず、炭の状態と鶏肉の大きさから経験で加熱されていたことが考えられました**。また、**鶏肉の処理を手洗いシンクや野菜用シンクで行う**ことがあり、二次汚染の可能性も考えられました。

**鶏肉は、「新鮮だから安全」ではありません！！**  
**鮮度に関わらず、中心部まで十分に加熱して提供しましょう！**

少量の菌でも発症してしまうよ

熱や乾燥に弱いよ

# カンピロバクター食中毒を防ぐポイント

食中毒予防の三原則は、「つけない」、「ふやさない」、「やっつける」ですが、カンピロバクターには、「**つけない**」、「**やっつける**」が特に大切です！！

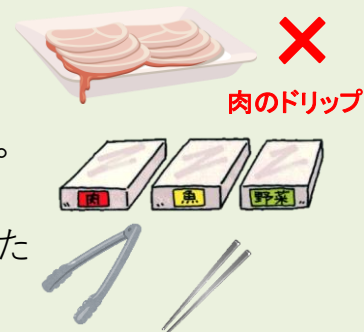
## ① しっかり加熱 (やっつける)

- ・肉の**中心部**を**75°C以上**で**1分間以上**加熱しましょう。
- ・肉の大きさが小さい焼き鳥でも、中心部まで加熱しないとカンピロバクターは生き残っています。カットして肉の断面の色を確認するなど、必ず中心部まで加熱されていることを確認しましょう。



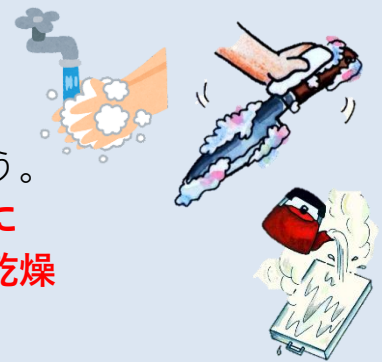
## ② きちんと使い分け (つけない)

- ・ドリップが垂れないように**フタ付きの容器**や**密閉できる袋**に入れ、生肉が他の食品に触れないように保管しましょう。
- ・包丁やまな板は**生肉専用の器具**を使いましょう。
- ・生肉と焼けた肉を扱う**箸やトングを使い分け**、生肉に触れた箸などでは食事をしないようにしましょう。



## ③ 洗浄・消毒も忘れずに (つけない+やっつける)

- ・**生肉に触った後は、必ず手洗いを**しましょう。  
(30秒×2回の手洗いが効果的！)
- ・生肉を扱った調理器具は、**使用後すぐに洗浄**しましょう。
- ・洗浄後の調理器具は、**煮沸する**、または**塩素系漂白剤に浸漬させる**等の方法で消毒し、水ですすぎ、**しっかり乾燥**させましょう。



<肉の加熱のポイントについて動画で紹介しています>

### 食品衛生ビデオ「火伝！肉料理必焼法～加熱の極意～」

肉料理における加熱の注意点や検証の重要性について、わかりやすく解説しています。  
東京動画やYou Tubeで公開中ですので、ぜひ衛生管理の参考にご覧ください。



カンピロバクターについてのより詳しい情報は、東京都ホームページ「食品衛生の窓」でも確認できるよ。見てみてね！

🔍食品衛生の窓 カンピロバクター

検索

