

お肉による食中毒を防ぐポイント

お肉にはカンピロバクターやサルモネラ、O157 などの食中毒菌が付着していることがあります。家庭での調理やバーベキューなどでは、加熱不足や二次汚染が原因で食中毒が発生することがあります。

お肉による食中毒予防のポイント

生のお肉には食中毒菌が付いている可能性があります。お肉が原因となった食中毒の原因菌のほとんどは、もともと動物の腸の中で生きている細菌です。特に鶏肉は約7割がカンピロバクターに汚染されているという調査結果もあります。

生のお肉には食中毒菌が付いているものだと考えて、食べる前に「やっつける」、調理中に他の食品に「つけない」ようにしましょう。また菌は常温で増えやすいのでお肉は保冷して「ふやさない」ようにする必要があります。

○十分な加熱で「やっつける」

お肉の食中毒予防には中心部までしっかり（75℃以上で1分間以上）加熱することが最も効果的です。ハンバーグや厚みのあるお肉は特に中までしっかり加熱しましょう。ハンバーグなら中心部に穴をあけたら透明な汁が出ること、お肉は全体の色が変わることを目安にしましょう。

○二次汚染に気を付けて！「つけない」

お肉の食中毒菌は、少しの量で食中毒の原因になる場合があります。生肉にふれた手や調理器具でサラダなどに触ってしまうと、生肉から菌が移って食中毒の原因になります。

- ・生肉を調理した後は必ず手を洗い、使用した包丁やまな板や容器は速やかに洗いましょう
- ・生肉を扱う際には専用の箸やトングを使用し、食べる箸と使い分けましょう。分けて使うことが難しい場合は加熱しない食品を先に調理し、その後で加熱調理用の肉を扱うようにしましょう。
- ・生肉をシンクで洗うとキッチン周りに菌が飛び散ります。洗わないようにしましょう。

<シンクで水が飛び散る範囲や様子を動画にして紹介しています>



○鶏ハムやローストビーフなどの低温調理は要注意

余熱を利用するレシピは食品の中心まで温度が上がりきらない心配があります。低温調理器を使う場合はメーカーのマニュアル等で必要な加熱時間・温度を確認してください。

↓<低温調理のコツ（食品安全委員会サイト）>



出典：東海コープ商品検査センターウェブサイト おいしくって安全なお話 より

URL：<https://www2.tcoop.or.jp/kensa/cate01/index.html>

東海コープはコープぎふ・コープあいち・コープみえの3つの生協による事業連合です。