

BBQでの食中毒に注意しよう！

Q子：博士～、まだまだ暑いですね！せっかくなので一緒にバーベキューでもどうですか？

博士：最近の夏は暑すぎて外に出たくないじゃ。ただ、せっかくなのでQ子の思い出作りに付き合おうかの。

Q子：そうしてくれると思って、もう器具は準備したので、あとは食材を買うだけです。

博士：張り切るのはいいが、バーベキューで注意するポイントを知っておるか？

Q子：何でしょうか・・・熱中症にならないように水をたくさん飲むとか？

博士：もちろんそれも大切じゃが、もう1つ大切なことが食中毒予防じゃ。

出発前にバーベキューでの食中毒予防について勉強していこうかの。



Q子。助手。
いつも前向き。



ネコ。
しゃべれる。



博士。
マイペース型。

バーベキューでの食中毒予防のポイント

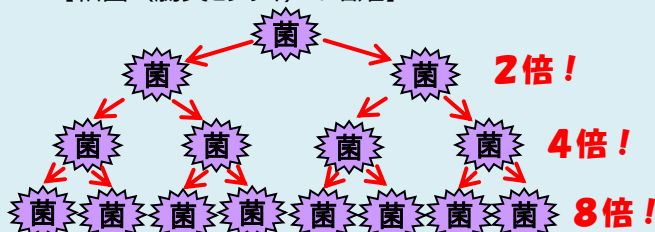
参考：農林水産省、宇都宮市公式HP

ポイント1 調理前の食材は低温に保とう

- 細菌をできるだけ増やさないよう、調理する直前まで保冷剤や氷を入れたクーラーボックスで低温（10℃以下）で保存する。
- 野菜など他の食品を汚染しないよう、生肉や生魚は汁がもれないように包み、分けて保存する。



【細菌（腸炎ビブリオ）の増殖】



温度などの条件がそろえば増殖が速い種類の細菌の場合、**10分で2個に分裂する。**
この場合、**10個の菌が4時間で1億6千万個以上！**

ポイント2 お肉はしっかり焼こう

- 細菌・ウイルスは生焼けでは死滅しないので、食肉や内臓などは、**中心部まで十分に加熱**する。

生焼け注意!!



中心部まで**十分に加熱**とは？

- 中心部まで十分に火が通り、**中心部の色が変わるまで**、加熱すること（**75℃で1分以上**）。



ポイント3 トングや箸は使い分けよう

- 生肉や生魚を取り扱う際は、専用のトングや箸、皿を使う。
- 生ものを取り扱ったトングや箸は、焼き上がった肉や魚、野菜などを食べる際に使わない。

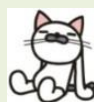


肉や魚に
付着していた細菌が
トングや箸に移行

焼けた肉や魚は清潔な
箸で取り扱うんだニャ～



細菌がサラダに移行



ポイント4 清潔な手と器具で調理しよう

- 食材に触れる前、触れた後は、手をしっかり洗う。
- 手にけがをしているときは、使い捨て手袋を装着する。
- 調理器具（まな板や包丁など）は肉と野菜で使い分ける。

手洗いは2度洗いが効果的だニャ～。
厚生労働省が推奨している手洗い方法を
参考にしてほしいニャ～。

<URL>

<https://www.mhlw.go.jp/content/000838758.pdf>



博士：肉の取り扱いには特に注意が必要じゃぞ。

食肉を原因とした食中毒



Q子：肉ってそんなに危険なんですか？

博士：肉を生や生焼けの状態だと危険なんじゃ。肉を原因とした食中毒をまとめたぞ。

腸管出血性大腸菌（O157など）		カンピロバクター	
主な原因食肉	牛肉	主な原因食肉	鶏肉
症状や特徴	<ul style="list-style-type: none"> ● 激しい腹痛・血便 ● 小児や高齢者、基礎疾患のある方は重症化し、亡くなるリスクが高い 	症状や特徴	<ul style="list-style-type: none"> ● 腹痛・下痢・発熱（高熱） ● 治療後、ギラン・バレー症候群（まひ・呼吸困難）を発症することがある
サルモネラ属菌		E型肝炎ウイルス	
主な原因食肉	鶏肉・牛肉・豚肉	主な原因食肉	豚肉・シカ肉・イノシシ肉
症状や特徴	<ul style="list-style-type: none"> ● 激しい腹痛・下痢・おう吐・発熱（高熱） ● 小児や高齢者、基礎疾患のある方は重症化し、亡くなるリスクが高い 	症状や特徴	<ul style="list-style-type: none"> ● 発熱・吐き気・腹痛・黄疸・肝腫大 ● 妊婦は劇症化しやすい

Q子：鶏肉も原因になるんですね。

博士：全国的に生や加熱不足の鶏肉を原因とするカンピロバクター食中毒が多発しているから、詳しく説明しようかの。

鶏肉による食中毒

博士：カンピロバクター食中毒の原因食品は①生や半生状態の鶏肉や②手や調理器具などを介しカンピロバクターに汚染されたサラダや加熱調理後の食品が原因となっているんじゃ。カンピロバクターは肉の内部にも生存しており、表面だけの加熱では予防にならない。

Q子：内部にまで菌が・・・恐ろしいですね。予防にはやはり中までしっかり焼くことが必要なんですか？

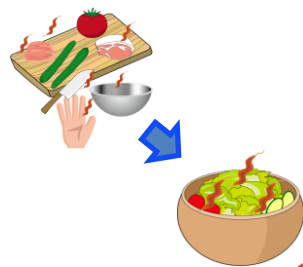
博士：そのとおりじゃ。



【カンピロバクター食中毒の主な原因食品】

- ①生や半生状態の鶏肉 ②サラダや加熱調理後の食品

例：鶏刺し・鶏わさ・鶏レバ刺し
湯引き・タタキ
加熱不十分な焼鳥



挽肉製品の表示

Q子：私の大好きなハンバーグにも食中毒菌がいるのですか？

博士：生のハンバーグは食中毒菌が中まで汚染されていることが多く、特にしっかり加熱しなければならん。それで「未加熱の食肉調理品（特にハンバーグ、メンチカツなどの挽肉製品）」は、安全な調理方法や使用方法などをわかりやすく記載することが、製造者や販売者に求められてるんじゃ。その表示例を下に示しておくぞ。



未加熱の食肉調理品の表示（例）

- 本商品は加熱用です。
- 喫食の際は中まで加熱されていることを確認してお召上がりください。
- 必ず解凍してから調理してください。
- 揚げ焼きはできません。

Q子：そんな表示がされているとは気が付きませんでした！今後は注意してみたいです。さ～て、お肉の買い出しに行きます。

博士：食中毒予防のポイントを意識して買い物するんじゃぞ～。

食卓の安全・安心ニュースで知りたいテーマがありましたら、メールかFacebookでお寄せください。
生活衛生課メール：c11222@pref.gifu.lg.jp Facebookページ「岐阜県食品安全推進室」

最後までお読みいただきありがとうございました。

