

特集 円山動物園の肉食獣特別出演!

## ちょっと待って! お肉の生食

わたしたちみたいに  
お肉を生で食べたいの?  
その前にこのパンフレットを  
読んでほしいな!!

円山動物園の仲間たちとボク、  
「しろくま忍者」が、お肉の生食と  
食中毒について説明します!



- 目次
- 1P お肉は生で食べないで!
  - 2P 重症化・死亡の危険!!
  - 3P 新鮮でも食中毒は起きる!
  - 4P 危険なのは牛だけじゃない!
  - 5P お肉を安全に食べよう!
  - 6P 安心!!美味しい!!お肉料理を作ろう
  - 7P 牛肉に関する法律の規制



シンリンオオカミ  
ジエイ(オス)

お肉っておいしいよね！  
でも、人間は、僕たち肉食獣みたいに生でお肉を食べるのは  
避けたほうがいいみたいだよ。

# お肉は**生**で食べないで！

居酒屋にて...



おなかが痛くなるぐらいじゃ済まないこともあるみたいだね。

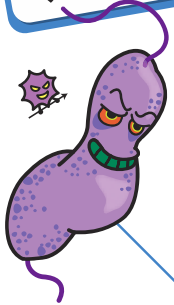


ライオン  
リッキー(オス)

# 重症化・死亡の危険!

## お肉にはこんな食中毒菌がついています!

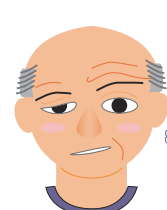
### カンピロバクター



重症化すると...

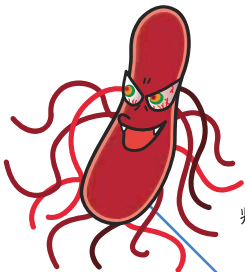
食べて2~7日で発症  
症状：下痢・腹痛・発熱

### ギラン・バレー症候群



手足のまひ ろれつが回らない 顔面のまひ 呼吸困難  
※カンピロバクター等に感染した数週間後に発症することがあります。

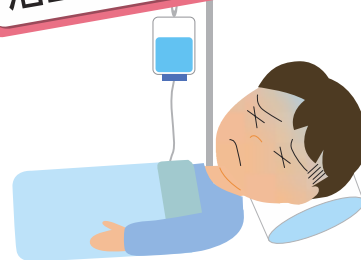
### 腸管出血性大腸菌



重症化すると...

食べて3~5日で発症  
症状：激しい腹痛・下痢  
(血便含む)

### 溶血性尿毒症症候群(HUS)



意識障害・腎機能障害

※腸管出血性大腸菌感染の重症合併症の一つで死に至ることも...

その他にも、サルモネラ  
やE型肝炎等、危険な菌  
やウイルスがあるんだよ!



**!** 抵抗力の弱い「子ども」・「高齢者」では危険が高くなります



~赤ちゃんからのお願い~

**妊娠中のお母さんはお肉を生で絶対に食べないでください!**

妊娠中は鉄分などの栄養が豊富なレバーを“生で”食べた方が赤ちゃんにも良いと思っているお母さんはいないでしょうか?

だとしたら大きな間違いです!!

生レバーや生肉を食べて、お母さんがカンピロバクターに感染すると、血液を通しておなかにいる赤ちゃんまでカンピロバクターに感染してしまうことがあります。これがもとで赤ちゃんが「新生児髄膜炎」になり、脳性まひなどの後遺症が残ってしまった事例があります。





「新鮮だから安全」は間違いなんだね!

ブチハイエナ  
カミ(メス)

# 新鮮でも食中毒は起きる!

Q どうして  
お肉には菌がついてるの?

A 牛や鶏、豚の腸の中には、食中毒の原因となるさまざまな菌が住んでいます。

家畜の食肉への加工は、厳重な衛生管理の下で行われていますが、腸の中にいる菌を、肉や内臓に全く付けずに解体することは大変難しいため、この食肉処理の過程で、肉などが汚染されてしまうことがあります。

カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などの食中毒菌は少量でも発症するため、新鮮であっても、食中毒菌が付いたお肉を生で食べれば食中毒になる可能性があります。



Q レバーは特に危ない  
ってホント?

A 牛のレバー（肝臓）は、内部まで食中毒菌が入り込んでいるというデータがあります。

内部にいる菌は、レバーの表面を加熱したり消毒したりするだけでは殺菌できません！このため、中心部までしっかり火を通すことが大切なのです。



レバーの断面図



中心部にも食中毒菌がいる場合があり、表面をあぶるだけでは危険!

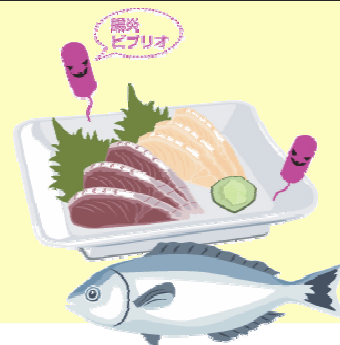


~素朴な疑問~ どうして魚は生のまま刺身として食べても大丈夫なの?

魚とお肉では付いている食中毒菌が違うからです。

魚には、海水中でたくさん増殖する「腸炎ビブリオ」という食中毒菌が付着することがあります。腸炎ビブリオは海水温の高い時期に海の中で爆発的に増殖しますが、真水に弱く、低温では増殖できません。

魚を水道水でよく洗い、低温で保管して速やかに食べれば、食中毒を防ぐことができます!



「規制がないから安全」は間違いだよ!!

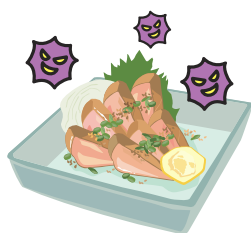
# 危険なのは牛だけじゃない!!



## Q 規制がない豚や鶏は 生で食べられるの?

A 牛肉や牛レバーは生食用としての販売などについて法律による規制ができましたが、**規制のない豚や鶏、羊、野生の鹿などの肉やレバーも食中毒菌などに汚染されていることがあるので、生で食べることはとても危険です。**

また、熱湯に短時間くぐらせただけの「湯びき」や表面を軽く加熱しただけの「たたき」などでは十分に殺菌されないため、「鶏わさ」、「たたき」などのメニューも食中毒のリスクがあります。



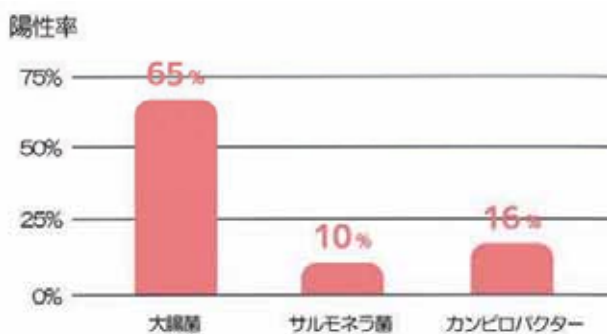
規制がない肉も 汚染されてるんだね!



下のグラフは、「鶏たたき」の汚染率です。表面を加熱しても食中毒菌が検出されており、食中毒のリスクがあることがよく分かります。

現在、厚生労働省では豚や鶏、鹿などの肉の生食について、法的な規制を設けるかどうか、検討しています。

鶏たたきの汚染率(平成11年~23年度の平均値)



出典:厚生労働省



~こんな食中毒にも気をつけて~

## 豚肉・鹿肉でE型肝炎や寄生虫の被害に...

豚肉を十分に加熱しないで食べたことが原因と考えられる食中毒や、野生の鹿肉を刺身で食べたことが原因と考えられる食中毒事例が報告されています。豚や鹿などの野生動物の肉や内臓には食中毒菌や E 型肝炎ウイルス、寄生虫がいる可能性があるため、十分に加熱して食べましょう。



### E型肝炎って...

潜伏期間は2~9週間。発熱や腹痛、黄疸などの症状を引き起こします。また、劇症肝炎を発症し、死に至ることもあります。

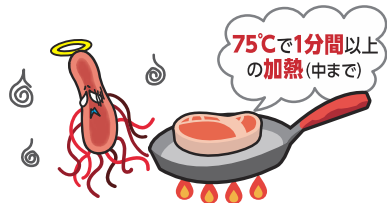




# お肉を安全に食べよう!

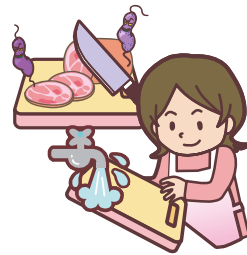
## 1 中心部までしっかり加熱!!

食中毒菌は、肉の内部にもいる可能性があります。肉を食べるときは、**肉を中の色が完全に変わるまで十分に加熱し**、食中毒菌をやっつけることが大切です。



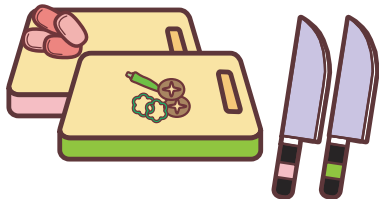
## 2 手や調理器具はしっかり洗浄!!

お肉に触った手や調理器具は、**しっかり洗浄・消毒**してから次の調理にとりかかりましょう。



## 3 肉専用の調理器具の使用

まな板や包丁等の調理器具は、**お肉専用のものを用意**すると、より安全です。



## 4 箸・お皿の使い分け

焼肉などの際には、**肉を焼くための箸やトングを用意**し、食べる箸と区別しましょう。

また、**生肉がのっていたお皿に焼きあがったお肉をのせない**ように注意しましょう。



### ～素朴な疑問～ どうして肉食動物は生肉を食べても食中毒にならないの?

これには、いくつかの説があります。

1つ目は、「胃酸のおかげ説」。肉食動物は、人間に比べて、胃酸が強いため、食中毒菌が悪さをする前に、胃酸でやっつけてしまうという説です。

2つ目は、「腸内細菌のおかげ説」。肉食動物のおなかの中にある腸内細菌たちは、強いスクラムを組んでおり、体外から侵入してきた悪い細菌をやっつける役目を果たしています。そのため、生肉と一緒に食中毒菌を食べても、食中毒にかかりにくいと言われています。

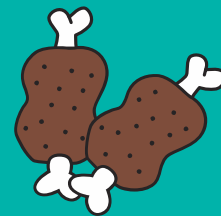


人間は、私達とは違うのよ! お肉を生で食べるのはやめてね!

アムールトラ  
アイ(メス)

# 安心 美味しい

## お肉料理を作ろう



### 親子で楽しい!! もやしハンバーグ

《材料(2人分)》

- A**
- ・ひき肉(合挽) 200g
  - ・おろし生姜 小さじ1/2
  - ・みそ 大さじ2
  - ・料理酒 大さじ1

- ・サラダ油 適量
- ・万能ねぎ 2~3本
- ・もやし 200g
- ・ミニトマト 適量
- ・白ごま 大さじ1
- ※野菜はよく洗っておく

手洗い!

料理をする時は必ず手洗い!  
「しろくま忍者」マークのところで  
しっかり手洗いしよう!!



### つくり方

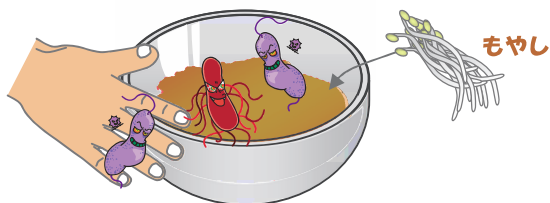


料理の前に!

① Aの材料を混ぜ、粘りが出るまでこねる

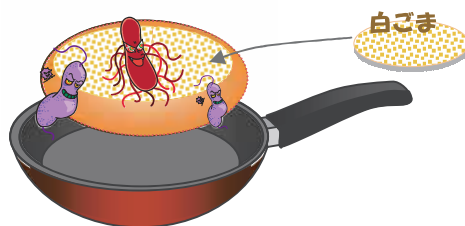


② もやしを加え、ひとまとめにする

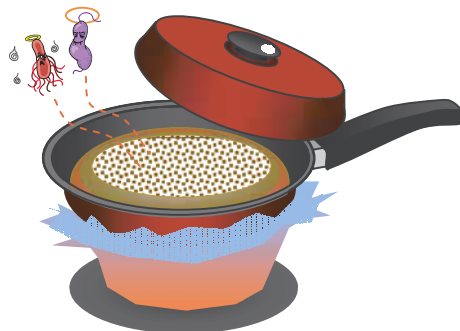


お肉をさわった後に!

③ 白ごまを表面にまぶし、サラダ油をひいたフライパンで片面が焼けるまで中火で焼く



④ 片面が焼けたらひっくり返し、ふたをして、中火でお肉の中までしっかり焼く



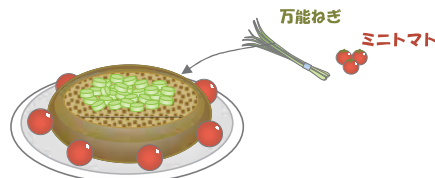
加熱!

お肉の中にも菌はかかれています。  
中心までしっかり加熱しましょう。



盛りつけ前に!

⑤ きざんだ万能ねぎ、トマトをそえて完成



### しろくま忍者の手洗いソング

「しろくま忍者」と一緒に、歌って踊って  
正しい手洗い方法を覚えよう!  
札幌市内の保健センターでDVDを  
無料貸し出し中!





# 牛肉に関する法律の規制

## 生食用牛肉に対する規制

平成23年10月に法律が改正され生食用牛肉に対する規制ができました。

- 1 表面の加熱殺菌などの加工の基準、保存の基準、調理の基準に適合した肉でなければ、お店でユッケなどの生食メニューとして出すことはできません。
- 2 生食用として加工する場合には、資格を持った人が行わなければなりません。
- 3 生食用の牛肉を取扱うお店は、食中毒のリスクについて、掲示をしなければなりません。

## 牛レバーに対する規制

平成24年7月から、牛レバーはすべて「加熱用」とされました。

- 1 加熱されていない牛レバーを販売するときは、中心部まで十分な加熱が必要なことを消費者に伝えなければなりません。
- 2 牛レバーを原材料として食品を調理し、販売、提供する場合には、中心部まで十分に加熱しなければなりません。

**!** 上記の基準を満たした生食用の牛肉であっても、食中毒になるリスクを完全になくすことができるわけではありません。  
子どもや高齢者など抵抗力の弱い方は、生の肉を食べないでください。

## 食品衛生に関する相談窓口

食の安全 札幌

検索

札幌市食の安全  
ホームページもご覧ください。

保健所	食の安全推進課	中央区大通西 19 丁目 (WEST19 3階)	☎622-5170
保健所	広域食品監視センター	中央区北 12 条西 20 丁目 (札幌市中央卸売市場青果棟 3階)	☎641-0635
中央保健センター	健康・子ども課	中央区南 3 条西 11 丁目	☎511-7227
北保健センター	健康・子ども課	北区北 25 条西 6 丁目	☎757-1183
東保健センター	健康・子ども課	東区北 10 条東 7 丁目	☎711-3213
白石保健センター	健康・子ども課	白石区本郷通 3 丁目北	☎862-1883
厚別保健センター	健康・子ども課	厚別区厚別中央 1 条 5 丁目	☎895-5921
豊平保健センター	健康・子ども課	豊平区平岸 6 条 10 丁目	☎822-2478
清田保健センター	健康・子ども課	清田区平岡 1 条 1 丁目	☎889-2408
南保健センター	健康・子ども課	南区真駒内幸町 1 丁目	☎581-5213
西保健センター	健康・子ども課	西区琴似 2 条 7 丁目	☎621-4247
手稲保健センター	健康・子ども課	手稲区前田 1 条 11 丁目	☎681-1211



## 円山動物園に遊びに来てね!

円山動物園

検索

今回登場してくれた、肉食獣たちには、円山動物園で会うことができます。円山動物園では楽しいイベントを用意して皆様のご来園をお待ちしています!

営業時間、アクセス方法、最新のイベント情報などは円山動物園公式ホームページを見てね!