

Hiroshima NOW

7

2023

やさしい日本語 No. 15

カンピロバクター食中毒に 気をつけてください

ひろしま市民と市政 6月1日号 (P2)

夏は 温度や 気温が 高くなります。そのため 細菌が 起こす 食中毒※が 多くなります。料理をするときは しっかり 食材に 火をとおす、よく洗う、消毒するなどして 食中毒にならないように気をつけてください。

※食中毒とは 細菌や ウイルスなどが ついた 食べものや 飲みものを 食べたり 飲んだりすることで 起こる 病気です。吐いたり、下痢をしたり、熱が出たりします。

■ カンピロバクターとは 何ですか？

カンピロバクターとは、豚、鶏、牛などの 腸の中にある 細菌です。豚、鶏、牛などを 食べるための肉に するときに カンピロバクターが 付きます。そのため お店で売っている 豚肉、鶏肉、牛肉にも カンピロバクターが ついていることが多いです。

■ カンピロバクターに 感染すると どうなりますか？

カンピロバクターに 感染すると 2日から7日あとに 下痢をする、熱がでる、おなかが痛くなるなどの 症状ができます。治るのに 1週間くらい かかります。子どもや 高齢の人<年れいが 上の人>が カンピロバクターに 感染すると とても 症状が わるくなることがあります。




カンピロバクター食中毒に ならないために どうしたらいいですか？

■ 肉を生や 中まで しっかり 火を とおしていないままで 食べないでください

- 新しい肉にも カンピロバクターは ついています。
「新しい肉にだから 大丈夫」とか 「肉の中は まだ生のままでも、肉の表面だけ 火をとおせば 大丈夫」ということは ありません。
- 75℃より上の温度で 1分火を加えると、カンピロバクターは死にます。
そのため 肉は 中の色が 変わるまで しっかり 火をとおしてください。
- ホルモンや ミンチ肉の 内部には 細菌が いることがあります。特に 注意してください。

■ **生の肉から 他の食べものへ 細菌を うつさないようにしてください**

- 料理をするときの 道具（たとえば、ほうちょうや まな板など）は 生の肉用と ほかの食べもの用に 分けて 使ってください。

 生の野菜や できた料理に 生の肉の汁が つかないように 注意してください。

- 生の肉を さわった手や 調理器具は しっかり 洗って 消毒してください。
- バーベキューを するときは 生の肉を さわるための トングを使ってください。食べる時の はしや フォークなどで 生の肉を さわらないようにしてください。

くわしいことは 広島市役所の 食品保健課に 電話してください。

食品保健課 Tel. 082-241-7434