

## Hiroshima NOW

7

やさしい日本語 No. 27

2024

## カンピロバクター食中毒に注意してください

ひろしま市民と市政 6月1日号 (p1)

夏は湿度や温度が高くなります。そのため細菌が起こす食中毒※が多くあります。料理をするときは食材にしっかり火をとおす、よく洗う、消毒をするなどして食中毒にならないように注意してください。

※食中毒とは細菌やウイルスなどが付いた食べものや飲みものを食べたり飲んだりすることとなる病気です。食中毒になると吐いたり、下痢をしたり、熱がでたりします。

## ■ カンピロバクターとは何ですか？

カンピロバクターは豚、鶏、牛などの腸のなかにいる細菌です。豚、鶏、牛などを食べるための肉にするときカンピロバクターが肉に付きます。そのため店で売っている豚肉、鶏肉、牛肉などの肉にはカンピロバクターが付いていることが多いです。「あたらしい肉だからだいじょうぶ」ということはありません。

## ■ 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感染してから2日から7日あとに下痢をする、おなかがいたくなる、熱がでるなどの症状がでます。なおるのに1週間くらいかかります。子どもや高齢者<年をとった人>がカンピロバクターに感染すると症状がとても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気をつけるポイント

☑ 生のままやなかまでしっかり火がとおっていないまま(生焼け)で肉を食べない

●つぎのような肉は食べないようにしてください。

▷生のままや、肉の表面は火がとおっているけどなかは生のまま(半生)の鶏肉料理(鶏肉のさしみなど)

▷なかまでしっかり火がとおっていない焼き鳥や焼肉など

☑ 菌を付けない

●生の肉をさわるときに使うトングや箸、食べる時に使う箸をそれぞれ用意していっしょに使わないようにしてください。

●生で食べるやさいや、できた料理に、肉の汁が付かないようにしてください。

●生の肉を触った手や指、料理をするときに使う道具（ほうちょうやまな板など）は、しっかり洗ってください。

しっかり 火をとおす

●肉は、なかの色が変わるまで、しっかり火をとおしてください。肉のなかは、75℃より高い温度で、1分より長く火をとおします。

●ホルモンやミンチ肉、タレが付いた肉は、肉のなかまで細菌がいることがあります。とくに気をつけてください。

と  
問い合わせ：食品保健課 Tel. 082-241-7434