

食べものの ミミより情報

2023 年
秋号
Vol.49

気をつけて食中毒！バーベキューの注意点

涼しくなってくる秋は、レジャーやイベントが盛りだくさんです。今号では、バーベキューをする際の食中毒予防についてご紹介します。

ポイント① 準備

下準備は出発前に

調理が複雑になると、食中毒のリスクが上がります。下準備は出発前に行い、現地では加熱などの簡単な作業だけですむようにしましょう。

食材はよく冷やして

食材の温度が上昇すると、食中毒菌が増えやすくなります。食材は調理直前まで、十分な量の保冷剤を入れたクーラーボックスなどで冷やしておきましょう。



ポイント② 調理する前

しっかり手洗いを

ヒトの手にはたくさんの細菌やウイルスがついています。調理の前、食事の前、トイレの後などは、石けんでしっかり手を洗いましょう。



さあ！
焼くぞ！

ポイント③ 調理中

生焼けに注意！

肉を切って中の色が完全に変わっているか確認しましょう。

トングや箸の使い分けを

生肉には食中毒菌がついています。お肉を焼くときは専用のトングや箸を用意して、「生肉用」と「焼いた肉用」を使い分けましょう。



ポイント④ 調理後

翌日への持ち越しは NG

冷蔵保管が不十分な環境では、品質が劣化したり、食中毒菌が増殖しているおそれがあります。余った食材や、食べ残しの翌日への持ち越しはやめましょう。



焼けたかな？

お肉は中までしっかり加熱しましょう！

生や加熱不十分なお肉を食べたことが原因の食中毒が全国で発生しています。牛レバーや豚肉の生食は法律で禁止されていますが、これ以外のお肉も加熱不十分で食べることはとても危険です。

特に子どもや高齢者など抵抗力の弱い方は症状が重くなりやすく、後遺症が残る場合もあります。

自宅での調理やバーベキュー、焼肉店等でお肉を焼くときは、中心部までしっかりと火を通して細菌やウイルス等をやっつけましょう。

生や加熱不十分なお肉には さまざまな食中毒リスクがあります！

牛肉



腸管出血性大腸菌
(O157 など)、
サルモネラ属菌など

鶏肉



カンピロバクター、
サルモネラ属菌など

豚肉



E型肝炎ウイルス、
サルモネラ属菌、
寄生虫など

鹿肉 猪肉



E型肝炎ウイルス、
サルモネラ属菌、
寄生虫など

“新鮮だから生でも安全”
は間違いです！



例えば…

市販鶏肉の20～100%
カンピロバクターが検出されています
[厚生労働省の過去の研究データによる]

食中毒が重症化すると…

溶血性尿毒症症候群(HUS)

腸管出血性大腸菌食中毒による症状が始まってから約1週間後に発症することがあります。

溶血性貧血、急性腎機能障害などを起こし、重症の場合は死亡します。とくに5歳以下の子どもは重症化しやすい傾向があります。

ギラン・バレー症候群

カンピロバクター食中毒が治ってから1～3週間後に発症することがあります。

手足の軽いしびれやまひから始まり、歩行困難や顔面神経まひ、えん下障害などのほか、呼吸困難に至ることもあります。

E型肝炎

E型肝炎ウイルスに感染して2～9週間後に発熱、悪心、腹痛等が始まり、黄疸のほか食欲不振や下痢がみられることもあります。死亡例もあり、とくに妊産婦の場合は致死率が20%に上るとされています。

食中毒予防3原則

食中毒
原因物質を

「つけない！」



手洗い・
二次汚染防止

「ふやさない！」



冷蔵保管
早めに調理
早めに食べる

「やっつける！」



十分な加熱・
洗浄・消毒

■発行:町田市 ■編集:町田市保健所 生活衛生課 食品衛生係

東京都町田市中町2-13-3 保健所中町庁舎 電話:042-722-7254(直通) FAX:042-722-3249