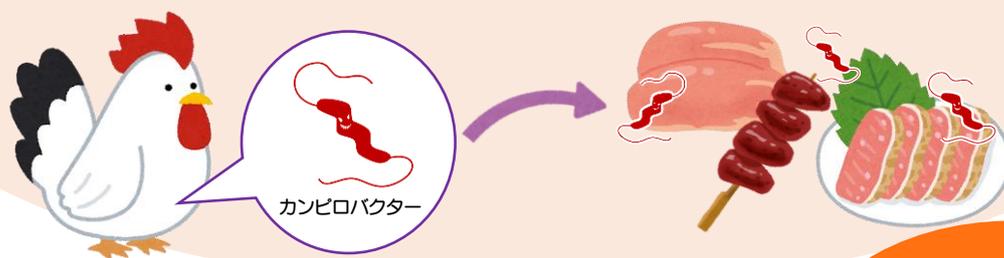


食べものの  ミミより情報2025年  
夏号  
Vol. 56

## カンピロバクター食中毒にご注意!

生の鶏肉・レバー、加熱不十分な鶏肉料理は  
カンピロバクターに汚染されていることがあります!



カンピロバクターは、豚や牛などの家畜やペットなどの動物の腸管内に生息している細菌で、特にニワトリの腸管内に高い確率で生息しています。このため、ニワトリを処理する過程で、腸管内にいたカンピロバクターが鶏肉に付着してしまうことがあります。

市販鶏肉から  
カンピロバクターが  
見つかる確率  
20~100%

※過去の厚生労働科学研究  
の結果から

## 「新鮮＝安全」ではありません!!

鮮度の良し悪しは関係ありません。むしろ新鮮な鶏肉ほどカンピロバクターが生き残っている可能性が高いことが知られています。

## 冷凍してもカンピロバクターは死にません!!

冷凍した鶏肉からもカンピロバクターは検出されています。  
冷凍しても完全には死にません。

## 「加熱すれば大丈夫」ではありません!!

カンピロバクターは肉の表面だけでなく内部まで入り込みます。湯引きや炙り程度の加熱、自己流の低温調理などでは中心部まで十分に加熱されないため、カンピロバクターは完全に死滅しません。

カンピロバクターによる食中毒の多くは、生や加熱不十分な鶏肉を食べたことで発生しています。



## カンピロバクター食中毒の症状と特徴



- 下痢、腹痛、発熱（37℃～38℃台）、おう吐等
- 食べてから、1日～7日（平均2日～3日）で発症
- 手足・顔面神経の麻痺、呼吸困難等を引き起こす「ギランバレー症候群」を発症し、更に後遺症が残ることもある。
- 乳幼児・高齢者、その他抵抗力の弱い方では重症化する危険性もある。
- 数百個程度の**非常に少ない菌数**でも口にすると感染することがある。



カンピロバクター食中毒の多くは、生や加熱不十分な鶏肉を食べたことの他に、手指などを介した二次汚染により発生しています。



## カンピロバクター食中毒の予防方法



### 生や加熱不十分な肉を食べない！

- 鶏刺し、鶏たたき、加熱不十分な焼鳥などは食べないようにしましょう。



### 十分な加熱を！

- カンピロバクターは肉の内部まで入り込むため、肉は中心部の色が完全に変わるまでしっかり火を通しましょう。（加熱目安：中心部温度63℃で30分間以上、75℃で1分間以上）

### 生肉は洗わない！

- 生肉を洗うと、シンク内で水が飛び散り、キッチン周りや他の食材を汚染してしまいます。ドリップが気になる場合は、キッチンペーパー等でふき取るようにしましょう。

### 調理器具の使い分け、洗浄・消毒を！

- まな板や包丁などの調理器具は、「生肉用」と「サラダ用・調理済用」とで使い分けましょう。1つしか用意できない場合は、肉は最後に扱うなど調理する順番を工夫しましょう。
- 肉を焼くときは、専用の箸やトングを使い、食べるための箸で生肉に触れないように注意しましょう。
- 生肉を処理した後の調理器具やシンクは、しっかり洗浄し、消毒もしましょう。洗浄後、熱湯をかけたり、塩素系漂白剤での消毒が効果的です。

### 手洗い！

- 生肉に触った後は、石けんを使ってしっかり手洗い！そのまま他の食材に触れないように注意しましょう。2度洗いするとより効果的です。

### 食中毒予防の3原則

手洗い

二次汚染防止

温度管理

すぐ食べる

十分な加熱

洗浄・消毒

👉 食中毒原因菌等を「つけない！」「ふやさない！」「やっつける！」