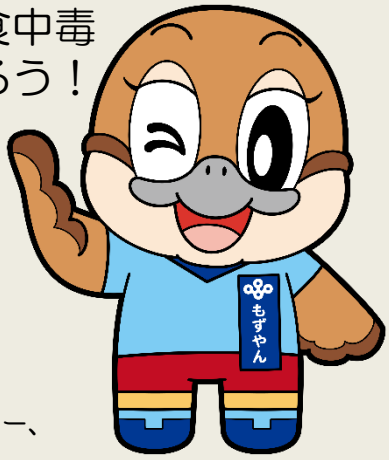


お肉は よく焼いて 食べよう!!

家族を食中毒から守ろう！



©2014 大阪府もずやん

STOP!

「新鮮だから生でも大丈夫」は間違い!!

鶏肉やレバー、加熱不足のお肉には、食中毒の原因となる菌（カンピロバクター、腸管出血性大腸菌、サルモネラ属菌など）が付いていることがあります。
生で食べることは非常に危険です！

大切な家族のために、3つのポイントを守りましょう！

❶ 生で食べない！



鶏タタキ



生レバー

- 鶏刺し・タタキ・生レバー・加熱不足の肉は口にしない
- 少量でも危険

子どもや高齢者、抵抗力の弱い方は、特に生で食べるのは避けましょう。

❷ 中心まで焼く！



中心部 **75℃ 1分以上** が目安！

- ☑ 赤みが残らない
- ☑ 赤い肉汁が出ない



NG 中が赤い 赤い肉汁が出る

中心部まで火を通し、おいしく安全に！

❸ 分けて洗う！

生肉用と食事用で使う器具を分け、手と器具をしっかり洗浄・消毒する

生肉用 / 食事用





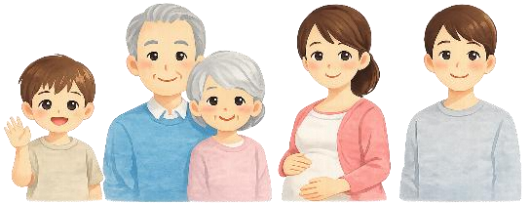
手を洗う　器具を洗う　消毒する



二次汚染を防いで、家族を食中毒から守ろう!

特に注意が必要な方を守るために

食中毒が重症化しやすく、命に関わることもあります。



子ども　高齢者　妊婦　持病がある方 免疫力が弱い方

食中毒の主な原因菌

カンピロバクター

潜伏期間：1～7日
症状：下痢、腹痛、発熱 まれにギランバレー症候群

特に生や加熱不十分の鶏肉に注意

腸管出血性大腸菌（O157など）

潜伏期間：4～8日
症状：激しい腹痛、下痢、発熱、腎機能障害

特に生や加熱不十分の食肉（牛レバー、ハンバーグなど）に注意

サルモネラ属菌

潜伏期間：12～48時間
症状：下痢、腹痛、高熱

特に生や加熱不十分の食肉、卵及びその加工品

お肉はよく焼いて、おいしく・安全に・笑顔で食卓を囲みましょう！

大阪府食の安全安心ポータルサイト

大阪府　大阪府岸和田保健所　衛生課　TEL:072-422-5683　令和8年10月作成