

## 鶏肉料理による食中毒に気を付けよう！

Q子。助手。  
いつも前向き。



博士。  
マイペース型。

Q子：今日の晩ご飯は～ ジューシー鶏ハム～♪

博士：随分ご機嫌じゃな。

Q子：最近買った「低温調理器」で作る料理が美味しくて～

博士：低温調理器？ 何を作っておるんじゃ？

Q子：お肉をドボンとお湯につけておくだけで鶏ハムやローストビーフになるんですよ～ 昨日作った鶏ハムがとても美味しかったから、今日もまた作ろうと思っています。

博士：ドボンとお湯につけておくだけで？ Q子、レシピはちゃんと確認したかの？ 加熱不十分な肉を食べると食中毒になるぞ。特に最近、鶏肉料理を原因とする「カンピロバクター食中毒」が増えているんじゃ。

Q子：レシピ？ 加熱不十分？ カンピロバクター食中毒？

博士：うむ。これはキチンと熱を入れて解説せねばな！

ネコ。  
しゃべれる。



## 食中毒のリスクが高い鶏肉料理とは？

刺身      鶏わさ      湯引き      たたき      炙り      レア（加熱不十分）

の焼き鳥



など

博士：令和3年にカンピロバクター食中毒を起こしたお店が提供していた鶏肉料理を上挙げてみたぞ。

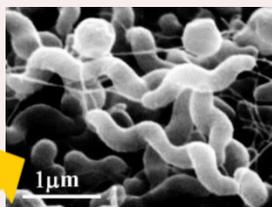
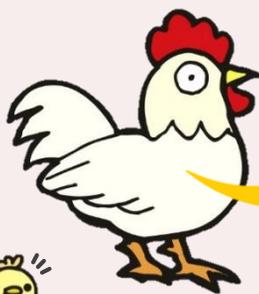
Q子：刺身とか、たたきとか、魚料理にありそうな名前ですね～

博士：うむ。「新鮮なら安全」と言う人がいるが、大間違いじゃ！ カンピロバクターという食中毒菌は、もともと鶏の内臓におる。それが、もも肉やむね肉などを処理する際に、肉に付いてしまうんじゃ。鶏肉では表面に付いた食中毒菌が内部まで侵入しやすく、また、レバーなどの内臓はもともと内部に食中毒菌がおる。だから、中心部まで加熱して食べる必要があるため、「加熱用」として売られているんじゃ。

Q子：え～、知りませんでした！

博士：カンピロバクター食中毒の患者は若者に多いのじゃ。若者が危険性を知らずに食べる、売れるからお店も出す。我々もキチンと知って、賢い消費者にならねばな！

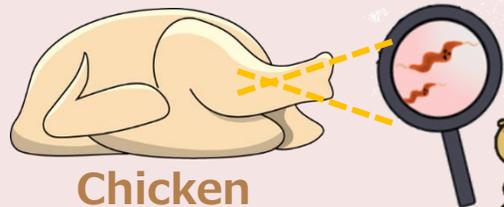
## カンピロバクターとは



カンピロバクターの電子顕微鏡写真  
(提供 愛知県衛生研究所)



■もともと鶏や牛などの腸管内にいる細菌



Chicken

■市販の鶏肉からカンピロバクターが見つかる割合 **20～100%**

(過去の厚生労働科学研究の結果より)

食中毒になると、下痢、腹痛、発熱、おう吐、頭痛、倦怠感などの症状が出るんだニヤ～  
感染して数週間後に「ギラン・バレー症候群※」を発症することもあるんだニヤ～

※ギラン・バレー症候群：手足の麻痺、顔面神経麻痺、呼吸困難等を起こす。



# カンピロバクター食中毒にならないためには

Q子：鶏肉の生食や加熱不十分な鶏肉がこんなに危ないなんて知りませんでした、、  
 博士：家庭での予防方法も、キチンと知って、安全に美味しく食べるのじゃ。

## 飲食店を利用する際は

■ **生や半生状態の鶏肉料理を避け、よく加熱された鶏肉料理を選ぶ**



## 家庭で調理する際は

■ 鶏肉の**中心部**を十分に加熱する  
 (75℃で1分以上)



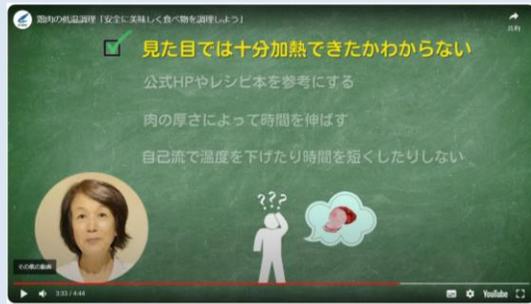
■ 鶏肉を含む肉類は、他の食品と**調理器具や容器を分けて**、処理・保管する

■ 鶏肉を含む肉類を触った後は、**よく手を洗ってから**、他の食品を取り扱う

■ 肉類が付いた調理器具などは、使用後によく**洗浄・消毒**する

## 低温調理をする際は

■ 鶏肉の低温調理「安全に美味しく食べ物を調理しよう」  
 - YouTube - 食品安全委員会



Q子：なるほど、そうなんですね～ ところで、昨日私が作った鶏ハムは大丈夫なんでしょうか、、

博士：レシピも見ずに、鶏肉をお湯につけただけなんじゃろ？ まあ、一週間くらいは体調に気を付けて、腹痛や下痢になったらすぐにお医者さんに診てもらおうじゃ！

Q子：えーん、怖いよ～ 今度からは気を付けます～

カンピロバクター食中毒の潜伏期間は2～7日、原因食品を食べてから忘れた頃に症状が出るんだニャ～ 食中毒を疑う症状が出たときは、すぐに病院へ行くんだニャ～



## 「くるみ」が特定原材料※1に追加されました (令和5年3月～※2)

※1：食物アレルギー症状を引き起こすことが明らかになった食品のうち特に発症数、重篤度から勘案して表示する必要性の高いものとして表示が義務化されたもの。

※2：令和7年3月31日までに製造され、加工され、輸入される一般消費者向けの加工食品、同日までに販売される業務用加工品は猶予されます。

義務表示	特定原材料 (8品目)	えび・かに・ <b>くるみ</b> ・小麦・そば・卵・乳・落花生 (ピーナッツ)
推奨表示	特定原材料に準ずるもの (20品目)	アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

