

## お肉はよく焼いて食べよう

1. お肉はよく焼いて食べよう
2. 牛レバーは十分加熱して食べましょう
3. 豚レバーや猪、鹿などの野生鳥獣(ジビエ)も生で食べるのは、やめましょう
4. 詳しく知りたい方へ
5. お肉のQ&A
6. 分かりやすい資料

### お肉はよく焼いて食べよう

牛や豚などは、と畜場で解体処理する過程で腸内にいる腸管出血性大腸菌やサルモネラのような病原性の細菌がお肉や内臓に付着したり、E型肝炎ウイルスなどの人に害を与えるウイルスや寄生虫に感染している場合があります。このため、新鮮なものかどうかに関わらず、重篤な食中毒が発生する危険性があります。また、猪や鹿などの野生鳥獣(ジビエ)では、家畜のように飼養管理されていないことから、さらに生食することは危険です。細菌やウイルス、寄生虫は加熱により死滅します。このため、お肉やレバーなどの内臓は、よく加熱して食べましょう。特にお子さんやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、注意が必要です。



### 牛レバーは十分加熱して食べましょう

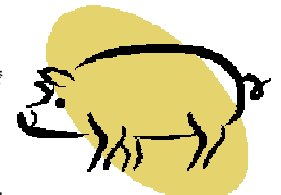
牛レバーの内部からも腸管出血性大腸菌が検出されています。腸管出血性大腸菌は、少数の菌(2~9個)でも、溶血性尿毒症候群(HUS)や脳症などの重篤な疾患を併発し、死に至ることもあるとされていますので、牛レバーは生では食べられません。平成10~23年の間に厚生労働省に報告された食中毒のうち、生食用肝臓等(推定も含む)を原因とする食中毒は128件(患者数852人)、さらに、腸管出血性大腸菌によるものは22件(患者数79人)です。平成23年7月に、厚生労働省は、生食用牛肝臓の提供の自粛を要請しましたが、その後も、生食用牛肝臓等(推定も含む)による食中毒が4件(患者数13人)(平成24年4月末時点)報告されています。厚生労働省では、食品衛生法に基づき牛の肝臓を加熱して提供すること、販売する際には加熱が必要な旨の情報提供を行うこと、また、生で販売する場合は生食用として販売してはならない旨を規定しています。



[牛レバーの規制について](#)

### 豚レバーや猪、鹿などの野生鳥獣(ジビエ)も生で食べるのは、やめましょう

豚レバーをはじめとする豚、猪、鹿の肉や内臓を生で食べると、E型肝炎ウイルスに感染するリスクがあります。E型肝炎は、劇症化し死に至る危険性もあります。また、豚レバーを生で食べると、サルモネラや、カンピロバクター・ジェジュニ/コリ等の食中毒のリスクがあるほか、世界では、豚からの有鉤条虫、旋毛虫等の寄生虫への感染も報告されています。猪や鹿などの野生鳥獣は、E型肝炎ウイルスの他、どのような病原体を保有しているかわからないことから、生で食べるのは危険です。厚生労働省では、食肉等について、生食用としての提供実態、関係業界における取組、汚染実態、食中毒発生状況、食中毒原因物質による危害の程度等をもとに、牛の場合のリスクと比較しつつ、リスクの大きさに応じてどのような対応が妥当かを検討しております。



### 詳しく知りたい方へ

[腸管出血性大腸菌について](#)

[牛レバーを生食するのは、やめましょう](#)

[豚レバーも生食するのは、やめましょう](#)

[ジビエ\(野生鳥獣の肉\)はよく加熱して食べましょう](#)

[ご注意ください！お肉の生食・加熱不足による食中毒\(政府広報オンライン\)](#)

[食肉や内臓の生食について\(食品安全委員会HP\)](#)

## お肉のQ&A

[腸管出血性大腸菌について](#)

[牛レバーの生食について](#)

[E型肝炎ウイルス](#)

## 分かりやすい資料

### パンフレット

どうして牛のレバ刺しを食べてはいけないの？



豚肉や豚レバーを生で食べないで！



[豚肉や豚レバーを生で食べないで！ \[441KB\]](#)

### 動画

食中毒予防 お肉はよく焼いて食べよう動画(You Tube配信)



〒100-8916 東京都千代田区霞が関1-2-2 電話:03-5253-1111(代表)  
Copyright © Ministry of Health, Labour and Welfare, All Right reserved.

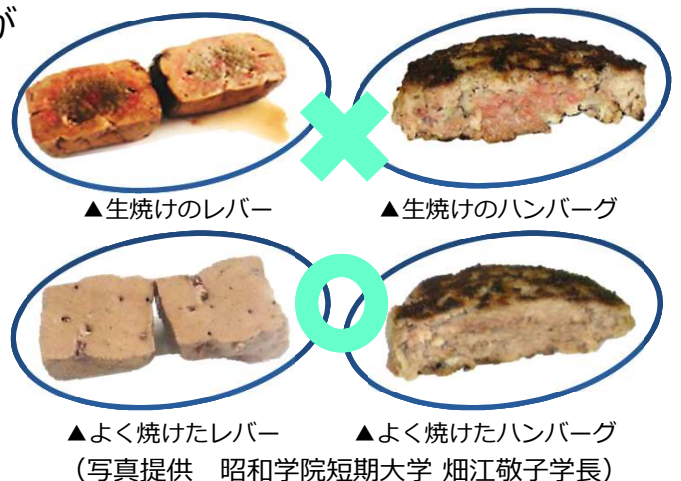
# 豚肉や豚レバーを

# 生で食べないで！

豚肉や豚レバーを生で食べると、E型肝炎ウイルスに感染するリスクがあり、重篤な肝障害を起こす可能性もあります。  
また、サルモネラ属菌やカンピロバクター・ジェジュニ/コリなどの細菌による食中毒のリスクや寄生虫の感染事例もあります。

## 調理するときは、しっかり加熱して！

- ◇生肉や内臓（レバーなど）は中心部の赤味がなくなるまで加熱しなければ食中毒の原因となる病原体は死滅しません。（写真上段）
- ◇ハンバーグ・つくねなど、挽肉料理は、中心部まで十分に火が通り、肉汁が透明になって中心部の色が変わるまで加熱すれば食中毒の原因となる病原体は死滅します。（写真下段）
- ◇飲食店やバーベキューなどで、自分で肉を焼きながら食べる場合も、十分に加熱しないと危険です。



## 調理するときは気をつけて！

- ◇生肉・内臓が触れたところには菌が付く可能性があります。
- ◇専用のトングや箸、皿を使い、焼き上がった肉や野菜など直接口に入れるものに触れないよう気をつけましょう。
- ◇生肉に触ったら、よく手を洗いましょう。
- ◇生肉に触れた包丁や、まな板などもよく洗いましょう。

## イノシシやシカなどの野生鳥獣の肉・内臓も生で食べないで！

イノシシやシカなどの肉や内臓を**生で食べた方がE型肝炎ウイルスに感染し、死亡した事例や重篤な症状を示した事例が報告されています。**

野生鳥獣はどのような病原体を保有しているかわからないことから、地域によらず、生で食べるのは危険です。

詳しくは、厚生労働省ホームページ「お肉はよく焼いて食べよう」をご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000049964.html>

肉の食中毒 厚生労働省 検索