

発行者 葛飾区保健所生活衛生課 食品衛生担当係（食の安全安心推進会議事務局）

発行日 令和7年1月17日 問合せ 3602-1242

裏面 かつしか元気食堂



## その肉、菌が潜んでいるかも…

最近、肉の刺身やタタキといった食肉を生で提供するお店もあり、お店の見回りを強化しています。「新鮮だから」と言われると安全な気がしてしまいがちですが、実は新鮮な肉ほどカンピロバクターやO157といった食中毒菌が多く存在しており、とても危険です。肉はしっかり加熱して食べましょう。



### 肉に潜む主な菌

#### 腸管出血性大腸菌

牛や豚などの家畜の腸内に存在しており、「O157」がよく知られています。非常に少量の菌で感染します。乳幼児や高齢者などは重症化しやすく、死に至る場合もあります。

潜伏期間  
3～5日



【症状】 腹痛、下痢、血便など

【原因食品】 牛肉、生野菜\*など

\*生野菜にも菌が付いている場合があります。食べる前に、よく流水で洗浄しましょう。

#### カンピロバクター

比較的少量の菌で感染し、お腹の中で菌が増えることで発症します。

潜伏期間  
2～7日



【症状】 腹痛、下痢、発熱など

カンピロバクターに感染した数週間後に、手足のまひや呼吸困難などの症状が出る「ギラン・バレー症候群」になることもあります。

【原因食品】 鶏肉、豚肉など

他にも、サルモネラ属菌やE型肝炎ウイルス、寄生虫などによる食中毒のリスクがあります

### 食中毒を防ぐためのポイント

#### 食べるとき

- ▶ 中心部までしっかり加熱された料理を食べる（加熱目安：中心部温度75℃以上で1分以上）
- ▶ 焼肉などで肉を焼くときの取り箸・トングなどは専用のものを使う



特にハンバーグなどのひき肉料理は、内部にまで菌が入り込んでいるため要注意！

#### 調理するとき

- ▶ 生肉を取り扱った包丁・まな板などの調理器具は洗浄後、熱湯や漂白剤で消毒してから使う
- ▶ 調理前や生肉に触った後は、石けんを使って丁寧に手洗いする

#### さらに詳しく知るためには

##### ●区HP

食中毒の詳細や予防方法、食中毒の発生状況などをご覧になれます。



▲詳細はこちら

##### ●食品衛生出張講習会

食品衛生監視員が、皆さんの集会や勉強会に出向き、食中毒などに関する不安や疑問についてお話しします。詳しくは生活衛生課（☎03-3602-1242）へお問い合わせください。

#### 食中毒を疑う症状が出たら

- 1 早めに医療機関を受診してください。自己判断で下痢止めなどの薬の服用は控えましょう。
- 2 同じ食事をした複数の方から同じような症状がみられる、または医師から食中毒の可能性があるとされた場合には、生活衛生課へご連絡ください。



# かつしかの元気食堂は、 皆様の健康的な食生活 を応援します！



「かつしかの元気食堂」は栄養バランスのよいメニューや不足しがちな野菜がとれるメニューを選べる、塩分を控える注文ができるなど、健康的な食のサービスを提供する飲食店です。

## 「かつしかの元気食堂」 の種類



かつしかの元気ができる食堂  
区が定める栄養基準を満たした  
主食・主菜・副菜がそろった  
日替わりメニューを週4日程度  
提供し、あわせて健康機器を設  
置し、栄養情報を掲示する地域  
の食育推進の拠点となる飲食店

わたしの街のえらべる食堂  
主食・主菜・副菜がそろった「バランスメニュー」の提供に加え、エネルギーや塩分を控えるなど、食事に関する健康的なサービスを提供する地域の身近な飲食店



かつしかの元気なお弁当  
・おそうざい店  
栄養バランスのよい弁当  
や組合せにより、栄養  
バランスよく食べられる  
そうざいメニューが  
そろっている中食  
(なかしょく)で地域を応援するお弁当店・おそうざい店



プラス一皿の野菜料理があるお店  
野菜70g以上使用したメニューがある、地域で区民の野菜摂取量増加を応援する飲食店



## 「かつしかの元気食堂」10周年記念



南葛SCコラボ動画を  
YouTube区公式チャ  
ンネルで公開中です！  
南葛SC選手が認定メ  
ニューを食べた様子  
を掲載しています。



YouTube区公式



「かつしかの元  
気食堂」につい  
ては、区HPで詳  
しく紹介してい  
ます。ぜひ、ご  
覧ください。

元気食堂区HP

