

食のかわら版

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。



突然の腹痛に襲われ、眠れない…

下痢が止まらず、トイレから離れられない…



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



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



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

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



「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

