

令和4年12月  
第49号

保健所のコミュニケーション紙

# 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4年12月20日 問合せ03-3602-1242

増えてます！

裏面 食の安全安心についての  
意見交換会を開催しました！

## 腸管出血性大腸菌O157にご注意！

令和4年8月に京都府の食料品店で販売されていた「レアステーキ」と「ローストビーフ」を購入して食べた、子供から高齢者までの計23名が腸管出血性大腸菌O157に感染し、そのうち90代の女性が1名死亡する事件が起きました。

また、区内でも腸管出血性大腸菌O157に感染したという報告が多数上がっています。

### 腸管出血性大腸菌O157ってなに？

腸管出血性大腸菌O157は主に動物の腸内に生息している菌で、汚染された食肉やその加工品・飲料水を飲食することで感染します。感染すると、激しい腹痛や下痢、血便などの症状がでます。

抵抗力の弱い人が感染すると溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症などの合併症を発症し、死に至るケースもあります。

一方で、全く症状がないまま終わる場合もあります。

### 予防方法

腸管出血性大腸菌O157は75℃ 1分以上の加熱で死滅します。お肉を食べるときは中心部まで火が通るようしっかりと加熱して食べるようにしましょう。

また、食中毒予防の三原則は腸管出血性大腸菌にも効果的です。三原則を守って、安全・安心な食生活を楽しみましょう。

### 食中毒予防の三原則

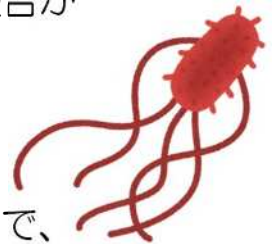
菌をつけない  
手や器具をよく洗う

菌を増やさない  
生鮮食品はすぐ冷蔵庫に

菌をやっつける  
よく加熱して食べる

O157かも…  
と思ったら

下痢や腹痛など体調が悪い方は医療機関を受診してください。その際は食事の内容などを医師にお伝えください。



# 食の安全安心についての意見交換会を開催しました！

令和4年11月25日に「低温調理の今を聞く！そのお肉料理、安全ですか？」というテーマで、食の安全安心についての意見交換会を開催しました。

会には消費者や食品事業者など、合わせて49名が参加されました。

はじめに、講師の麻布大学教授 森田幸雄先生に「食中毒の現状と対策～低温調理について～」についてご講演をいただき、慈恵医大葛飾医療センターの福士先生から「食肉の栄養」についてお話しいただいたあと、保健所から「食中毒」について話し、質疑応答や意見交換を行いました。

## 講演の様子

森田先生の講話の様子



低温調理は温度が低すぎると菌が増殖してしまうため、食肉の厚さを薄くしたり、長時間加熱を行い、十分すぎるくらいに加熱を行うこと。また、加熱条件や調理法などは科学的根拠に基づいて行ってください。

福士先生の講話の様子



赤肉はタンパク質やビタミンB、鉄、亜鉛など健康維持に必要なものがたくさん含まれています。体を動かすエネルギーがしっかり摂れると血や肉になります。そのため肉を適量食べましょう！

## 参加者の感想

家庭での料理も少し考え直してみたい。肉料理が好きで2日に1回は食べているので今後も注意していきたい。

「肉の色が変わってもダメ」今まで肉の断面が変わってれば良いと思っていたのでためになりました。

中心温度が重要なのはよくわかりました。とてもいい内容だったので息子に教えてあげようと思います。

などなど…



意見交換会は来年度もテーマを変えて開催予定です。皆様のご参加を心よりお待ちしております！