



食の安全 「基本のお話」

あなたの「それ、気になってた!」を解消する 食の安全 Q & A



Q

SNSで「新鮮な鶏肉は、生で食べても大丈夫」という宣伝を見かけますが、本当でしょうか？



A

■ 鶏肉の生食について 「新鮮だから安全」は誤りです。

SNSなどで鶏肉の生食を紹介する投稿を見かけることがありますが、「新鮮だから安全」というのは誤解です。鶏肉の生食リスクの主な原因は、カンピロバクターという細菌です。カンピロバクターは新鮮な鶏肉にも存在しており、鮮度とは関係なく食中毒を引き起こします。

2016年には、屋外イベントで飲食店が「新鮮だからこそできる鶏ささみ寿司」とアピールし、加熱不十分な鶏肉を提供した結果、500人を超える方が食中毒の症状を訴えるという大規模な事故が発生しました。



■ カンピロバクターとは

カンピロバクターは、鶏や牛などの腸内に生息する細菌で、食鳥処理の技術ではカンピロバクターなどの食中毒菌を100%除去することは困難です。食用に処理された鶏肉の約7割からカンピロバクターが検出されているというデータもあります。日本で発生している細菌性食中毒の中で、近年発生件数が最も多く、年間で200件、患者数1,000~2,000人程度で推移しています。

少量の菌でも感染し、2~7日の潜伏期間を経て、腹痛・下痢・発熱・嘔吐などの症状が現れます。また、まれにギラン・バレー症候群（手足の麻痺や呼吸困難を引き起こす神経疾患）を発症する場合もあり、重篤化することもあります。

<予防のポイント>

カンピロバクターは熱に弱く、75℃以上で1分加熱することで死滅します。鶏肉は中心部まで十分に加熱することが最も確実な予防法です。また、生の鶏肉は洗わないでください。洗ったときの水はねにより、食中毒菌がキッチンや周りの食材に飛び散る可能性があります。生の鶏肉を触った後は石けんを使って十分に手を洗い、まな板や調理器具への二次汚染にも注意しましょう。

■ まとめ

新鮮であっても、鶏肉の生食は決して安全ではありません。十分な加熱調理で、食中毒を防ぎましょう。昨今、SNSには肉の生食を紹介するような広告や、「新鮮なら安全」といった誤った情報が多く見受けられます。正しい知識をもとに判断することが大切です。



【農林水産省】鶏料理を楽しむために
~カンピロバクターによる
食中毒にご注意を!!~

