



生食のリスクについて

それでも食べるのか？食べないのか？

日本の生食文化

古来、日本には生で肉や魚を食べる習慣があり、それに伴って、食品を取り扱う衛生（潔斎）の概念や、食中毒予防の工夫（薬味）の文化が発達しました。

それは生食にリスクがあることを昔の人々もわかっていたからです。

- 弥生時代『出雲風土記』
 - ✓フグ
- 飛鳥・奈良時代『万葉集』
 - ✓猪や鹿の生肉=膾
- 室町時代 薬味の発達と料理人の出現・料理と潔斎
- 江戸時代
 - ✓握りずし



肉の生食リスク

肉を生で食べると、食中毒になることがあります。

- 鶏刺し、レバ刺し、ユッケなどの**生肉料理**や、焼肉などで**加熱不足の肉**を食べたことによる食中毒が多発しています。
- この食中毒の原因菌は、**カンピロバクター**や**腸管出血性大腸菌(O157など)**であることがほとんどです。
- これらの菌は、新鮮な生肉が大好きです。
- 少量で食中毒を起こす**感染力の強さ**を持っています。



食中毒の怖さ

おなかを壊すだけではありません！

- **子どもや高齢者、抵抗力の弱い人**では、**重症化**して、ときに死に至ることがあります。
- 下痢や腹痛以外の症状を呈する**合併症**があります。

カンピロバクター食中毒

- 原因 加熱不十分の食肉（処理工場での鶏屠体の菌陽性率は40-50%）
- 500個未満の**ごく少量の細菌でも、発症する**（生の鶏肉からのしずく一滴で、人に病気を起こします。）。
- 例えば、まな板の上で生の鶏肉を切り、その後洗わず、まな板をつかってサラダつくると感染することがあります。
- 原因食品：鶏たたき、鶏ユツケ、鶏レバ刺し、牛レバ刺し、鶏ササミ
- 沸騰水で一分以上の加熱が必要。

カンピロバクター食中毒の合併症 ギランバレー症候群

- 自己免疫生末梢神経疾患
- カンピロバクター感染症に罹患後、10日前後で発症。
- 手足のしびれ⇒歩行困難⇒呼吸筋麻痺⇒脳神経麻痺、呼吸不全で**死亡すること**もあります。
- 米国ではギランバレー症候群の40%、本邦では10-20%がカンピロバクター感染症が原因と言われる。

腸管出血性大腸菌 (EHEC)

- 食肉を生食することはEHEC感染リスクを高めます。
- 特に、若年者や高齢者は食肉の生食をすべきではない。
- O157感染に感染した10歳以下の子どもでは約15%が**溶血性尿毒症症候群(HUS)**を発症する。

溶血性尿毒症症候群 (HUS)

- 典型的なHUSは**主として小児に発症し、腸管出血性大腸菌の出すベロ毒素**が溶血をおこし、急性腎不全から、尿毒症を発症します。
- 三徴
 - ✓ 破砕赤血球を伴った貧血
 - ✓ 血小板減少
 - ✓ 腎機能障害
- O157感染は、HUSの重要な原因の一つです。

腸管出血性大腸菌 の感染経路

- 解体時に汚染された食肉
- レバ刺し・牛刺し
- 加熱が不十分なハンバーグやサイコロステーキ
- 家畜の排泄物で二次的に汚染された野菜や果物・水
- スプラウト



サルモネラ食中毒



- 原因食品 鶏卵・鳥肉・スッポンなど。
- 市販の鶏肉でのサルモネラ菌陽性率は4-7割
- 生玉子・ティラミス・自家製マヨネーズは要注意
- **スッポンの生き血、鳥刺し**は感染源になるので、特に子ども・高齢者には食べさせないようにしましょう。

ペットからうつるサルモネラ

- 爬虫類や両生類はサルモネラを持つ個体が多いので、**触れた後は、すぐに手を洗いましょう。**
- **乳幼児がいる家庭で、爬虫類や両生類を飼うことは控えましょう。**



食中毒の合併症 ライター症候群

- 排尿時痛（尿道炎）から関節痛（関節炎）や眼の痛み（結膜炎）、微熱が出現して、数ヶ月から数年持続する。
- 原因菌は、クラミジア-トラコマティス、赤痢菌、サルモネラ、エルシニア、カンピロバクター。
- サルモネラ感染症の患者の2%が慢性関節炎になる。後に関節炎になるか否かに、抗生物質の使用の有無は相関がありません。

魚介類の生食リスク

- ノロウイルス
 - ✓ かきでウイルスが濃縮される。
 - ✓ 非常に強い感染力を持つ。
- A型肝炎
 - ✓ 流行地への渡航では**予防接種**は必須。
- 腸炎ビブリオ
 - 暖かい海域で増殖するので夏場の生食は避けよう。



ノロウイルスとかき

- アメリカや日本でのノロウイルス胃腸炎の集団発生は、しばしば生の貝、特にカキ、はまぐり、トリガイ等と関係しています。これらの貝を生あるいは加熱不十分で食べるのは控えましょう。
- **貝類は、よく加熱してから食べましょう。**

腸炎ビブリオ感染症の予防法

- 生の海産物は、水道水でよく洗いましょう。
- 生の海産物は、室温で放置しないで冷蔵・冷凍で保管しましょう。
- 充分に加熱してから食べましょう。

魚介類と寄生虫

生食すると寄生虫による症状が出る場合があります。

✓アニサキス : サバ・イカ

✓横川吸虫 : アユ

✓肝吸虫 : コイ・ウグイ・タナゴ・モロコ

✓ウエステルマン肺吸虫 : カニ「ケジャン」「酔蟹」

✓日本海裂頭条虫 : スモークサーモン・ます寿司

✓クドア・セプトエンピクタータ : ヒラメ・馬肉

生食にはリスクがある 大切なことはリスクを理解すること

- 食べる食べないは、自ら判断するしかない。
- 信頼できる食品・飲食店を選ぶ。
- 子どもに食べさせるのは危険。
- 食器・調理器具は分ける。



参考文献

- 公衆衛生 2012年1月号

- 横浜市感染症情報センターHP

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/eiken/idsc/>

(最終閲覧日: 2012/2/4)

- 東京都保健福祉局HP

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/anzenjohokan/shokutyudokuyobou.html>

(最終

閲覧日: 2012/2/4)