



- ① お肉は十分に加熱しましょう。  
(目安: 中心部 75°C 1分以上)
- ② お肉を焼くトング(はし)と食べるはしを分けよう。
- ③ 生肉に触れた付け合わせの野菜も十分に加熱してから食べよう。
- ④ 子どもや高齢者など抵抗力が弱い方は特に注意しよう。

**腸管出血性大腸菌 O-157.26 等**

主な原因食品: 牛肉・牛レバーの料理  
→焼肉、レバー刺し 等

発症するまでの時間: 約3~12日

主な症状: 激しい腹痛、下痢、血便

---

主な原因食品: 生又は加熱不十分な鶏料理  
→鶏刺し、鶏たたき 等

発症するまでの時間: 約2~7日

主な症状: 下痢、腹痛、発熱

**カンピロバクター**

# 焼肉やバーベキューでの食中毒に注意!

お肉にはO-157やカンピロバクターなど食中毒の原因となる細菌が付着していることがあります。