

生肉・生レバーを 子どもに食べさせるのはやめましょう

家畜の腸の中には、色々な病原体がいて、処理の過程で肉が汚染されてしまいます。そのため肉を加熱不十分な状態で食べると食中毒を起こします。野生鳥獣（ジビエ）肉は飼育管理がされていないため汚染の可能性が高く、生で食べるのはさらに危険です。

子どもは抵抗力が弱いため、感染しやすく、重症化する可能性が高いため、おとな以上に注意が必要です。特に腸管出血性大腸菌感染症では死亡例も報告されています。

お肉による感染症を避けるため、以下のことに注意しましょう。

1) 生肉・生レバー摂取は絶対に避ける



肉などを食べさせる場合は、中まで火が通り肉汁が透き通るまで調理しましょう。
ユッケ、鳥刺し、生レバーなどは子どもには食べさせないようにしましょう。

2) よく手を洗う



加熱前の生肉などを調理する前後では、必ず石鹸でよく手を洗いましょう。

3) まな板・包丁を使い分ける

生肉などの調理に使用したまな板や包丁は、そのまま生で食べる食材（野菜など）の調理に使用しないようにしましょう。同じものを使う場合は、可能であれば先に野菜を切り、肉を切った後はしっかりと洗浄しましょう。



4) 調理に使用した箸は食べる時には使用しない

特に焼肉やバーベキューでは、生肉を焼く時に使用した箸で、焼けた肉を取り分けたり、肉を食べたりしないようにしましょう。生肉をつかむための Tong などを使用して、食べる時に使う箸と確実に分けるようにしましょう。生肉用 Tong で焼けた肉を取り分けしてしまうことも行わないように注意しましょう。



関連した情報について、より詳しく知りたい方は、以下の厚生労働省のホームページをご覧ください。



・お肉はよく焼いて食べよう
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000049964.html>



・食中毒
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html

!! 妊婦も生肉に注意 !!

食中毒だけではなく
トキソプラズマの
母子感染などが
起こることがあります。



妊娠中の感染予防について詳しく
知りたい方はこちらをご覧ください。
https://toxco-cmv.org/for_maternity/

日本小児科学会 予防接種・感染症対策委員会

2011年7月27日初版 2026年6月更新