

豚レバーの生食は危険です！！

<牛レバーの禁止で0157の患者減少>

2012 年 7 月から、食品衛生法に基づいて、牛のレバーを生食用として販売・提供することが禁止されました。これは、牛のレバーを安全に生で食べるための方法がないため、もし生で食べると、腸管出血性大腸菌による重い食中毒に罹る危険が避けられないからです。

実際に、国立感染症研究所の調査によると、規制の前後では、牛の生肉や生レバーを原因とする腸管出血性大腸菌 O157 に感染した患者が 4 分の 1 に減っていたことが判明しました。特に、発症が多かった子どもや若者で大幅に減っており、規制の効果の表れと見られています。

豚レバーの生食はなぜ危険なのか？

牛レバーの生食が禁止になったため、豚の生肉や生レバーを扱う店が登場しています。従来から豚肉や豚レバーを生で食べることにより旋毛虫感染症（トリヒナ症）を発症する危険性が知られていたため、生食は避けられていました。そのため、生食での取り扱い基準や、規制する法律は作られていません。

豚レバーをはじめとする豚、イノシシ、鹿の肉を生で食べると、E 型肝炎ウイルスに感染するリスクがあります。

厚生労働省は、昨年の年末一斉取り締まりで、全国の保健所を動員し、豚レバー取扱店や生食で提供している店に対して、生食の危険性の周知と必要な加熱をするように指導しました。また、消費者に対しては「注意！ 危ないのは牛の生レバーだけではありません！ 豚の生レバーには、E 型肝炎や様々な食中毒のリスクがあります。豚レバーの生食は、やめましょう」と、十分加熱して食べるよう、引き続き注意喚起しています。

E 型肝炎の危険性

▲E 型肝炎とはどんな病気か

E 型肝炎ウイルスに感染して起きる病気ですが、若年者は不顕性感染で終わることが多いとされています。平均 6 週間の潜伏期の後に、発熱、悪心・腹痛等の消化器症状、肝腫大、肝機能が悪化し、黄疸等が現れます。大半はベッドの上で動かずに安静を保つことにより治癒しますが、まれに劇症化するケースもあります。E 型肝炎の特徴として、妊婦が妊娠晩期に感染すると劇症化しやすいという報告があります。

E 型肝炎の治療方法は、現在のところ急性期の対症療法しかありません。劇症化した場合には、さらに血漿交換、人工肝補助療法、肝移植などの治療が必要となります。

▲豚レバーによる E 型肝炎疑い事例

2004 年 8 月、北海道北見市内の焼き肉店で、豚レバーなどを食べた 6 人が E 型肝炎ウイルスに集団感染し、うち 1 人が劇症肝炎で死亡するという事件が起きています。

E型肝炎は潜伏期間が平均6週間もあり、感染源の食品を突き止めるのが極めて難しいものです。このケースでは聞き取り調査の結果、感染した6人のほとんどが豚レバーと豚ホルモン焼きの両方を食べ、感染しなかった7人はどちらにも手をつけなかったことが判明し、豚の内臓肉が感染源とほぼ断定しましたが、この事件は、正式な食中毒事件としては報告されませんでした。

豚レバーの生食による食中毒

豚レバーを生で食べると、サルモネラ菌やカンピロバクター等の食中毒を起こすリスクがあります。表は過去10年間に豚レバーの生食による食中毒事例の一覧です。また、現在でも、世界各地で、豚からの有鉤条虫、旋毛虫（トリヒナ）等の寄生虫に感染した報告がされています。

表：豚の生食が原因とされた食中毒事例（過去10年）

発生年月	発生場所	原因食品	原因物質	原因施設	喫食者数	患者数
2003年10月	宮城県	豚レバ刺し	サルモネラ	飲食店	3	1
2005年4月	愛知県	豚レバ刺し	サルモネラ	飲食店	13	9
2007年9月	群馬県	豚レバ刺し	カンピロバクター	飲食店	6	5
2009年5月	神奈川県	豚レバ刺し	その他	飲食店	30	15
2010年2月	岐阜県	豚生レバー	カンピロバクター	飲食店	2	2

資料：厚生労働省食中毒統計より

豚肉・豚レバーを安心して食べるには

豚レバーには、鉄分やビタミンB、ビタミンB2が豊富に含まれており、豚肉や豚レバーは、給食等の食事には欠かせない食材です。次の注意点を守って取り扱ってください。

- 鮮度がよくても肉類の生食はしない。
- 焼肉やバーベキューではよく焼いて食べるようにする。
- 焼肉をする場合は、生を扱う箸と焼きあがったものを食べる箸を代える。（生肉用の菜ばし等を用意すること。）
- 調理場では、肉類を十分加熱するとともに、生肉の汚染を生野菜や他の加工済み食品に拡げないようにすることです。
 - ① 冷蔵庫内では生肉類は下部に保管し、他の食品に肉類の汚染を拡げないこと。
 - ② 生肉処理用のまな板や包丁を用意すること。できればバットやボウルなども生肉専用のものを用意する。
 - ③ 生肉を扱った器具や調理台・シンクは、洗剤でしっかり洗浄し、熱湯や殺菌剤で消毒すること。
 - ④ シンクは生肉・生魚や原材料用と野菜用を区分するのが望ましい。
 - ⑤ 生肉を扱った後は、石けんで手を洗うこと。手を汚さないように、生肉の処理には衛生手袋を活用することも有効です。