



### 食中毒って？

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生します。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから、風邪などと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。

夏場は暑さから、食べ物が傷みやすく、菌が増殖しやすいです。しかし、食中毒の可能性は通年あるため日ごろから予防を心掛けましょう。

### 食中毒菌の種類と特徴

食中毒菌名	主な原因食品	菌の特徴	症状	予防のポイント
腸炎ビブリオ	魚介類 (特に生食) 	塩分を好む 真水や酸に弱い	腹痛、下痢、 発熱、吐き気、嘔吐 【発病までの時間】 10～24時間	・低温管理 ・魚介類は真水で洗浄 ・加熱調理 ・調理器具の洗浄
サルモネラ	鶏卵、食肉 (特に鶏肉) 	家畜、ペット、河川 や下水などに分布 熱に弱い 少量で感染	悪寒、嘔吐、 腹痛、下痢、発熱 【発病までの時間】 5～72時間	・食肉類の生食は 避ける ・加熱調理 ・低温保存
病原大腸菌	多種の食品 井戸水 	熱、消毒剤に弱い 少量で感染	腹痛、下痢、嘔吐、 発熱、頭痛、血便 ※O157は死亡例も 【発病までの時間】 12時間～8日	・加熱調理 ・定期的な水質検査 ・十分な手洗い
カンピロバクター	食肉 (特に鶏肉) 飲料水 	ペットを含む、 あらゆる動物に 分布する 少量で感染	発熱、下痢、 【発病までの時間】 2～7日	・生食と調理した 食肉は別々に保存 ・加熱調理 ・飲料水の煮沸 ・調理器具の洗浄
ウェルシュ菌	水や土壌特に食肉加熱調理品 (カレー、シチュー等) 	大量調理食品中 (酸素が少ない状態) で繁殖 嫌気性菌 芽胞形成菌	腹痛、下痢 【発病までの時間】 6～18時間	・加熱調理 ・調理後は 早めに食べる ・調理後は短時間 冷却・低温保存
黄色ブドウ球菌	おにぎり、サンドイッチ等 	ヒト、動物の化膿創、 鼻咽等に分布 食品汚染→増殖 →毒素産生	吐き気、嘔吐、下痢、 腹痛 【発病までの時間】 1～5時間	・手指に傷・化膿創の ある者は調理取扱 禁止 ・手指洗浄消毒
セレウス菌	穀物加工品 チャーハン等 	自然環境に分布 食品中で増殖し毒 素を産生。 4～50℃で発育 芽胞形成菌	吐き気、嘔吐、下痢、 腹痛 【発病までの時間】 下痢型: 8～16時間 毒素型: 30分～5時間	・一度に大量の米飯・ 麺類を調理しない ・米飯・茹でた麺類を 室温放置しない ・低温保存
ボツリヌス菌	魚肉発酵食品 いずし等 	食品中で毒素 (神経性)を産生 芽胞形成菌	めまい、かすみ目、 頭痛、言語障害、 呼吸困難 【発病までの時間】 5～72時間	・新鮮な原材料を使い 洗浄を十分に行う ・低温保存 ・喫食前の 十分な加熱
ノロウイルス	二次汚染された食品 二枚貝(カキ、ハマグリ等) 	10～4月にかけ 集中発生 ヒトの腸内で増殖 少量で感染 感染力が強い	吐き気、嘔吐、腹痛、 下痢、頭痛、発熱 アルコールで死なない 【発病までの時間】 1～2日	・手洗い ・食材の加熱 ・調理器具の洗浄 ・塩素系消毒剤を使用

食中毒菌を

つけない・増やさない・やっつける

【厚生労働省より】

食中毒予防の三原則

