

## 食中毒について

食中毒は一年を通して発生しています。原因微生物はノロウイルスや病原性大腸菌のように多様です。

### ■ 食中毒予防の3原則



- ① 手洗いの徹底
- ② 中心部までの十分な加熱  
(中心部75°C1分以上)  
※二枚貝などのノロウイルスの可能性の食品は85°C~90°Cで90秒間以上加熱
- ③ 温度管理の徹底

### ※食中毒の主な細菌の特徴と予防ポイント

食中毒菌名	主な原因食品	菌の特長	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。 (海水程度の塩分 2~5%でよく発育) 真水や酸に弱い。 夏期~秋口に多発	腹痛、下痢、発熱、吐き気、嘔吐 【発病までの時間】 10~24時間 平均12時間	・低温管理 (5°C以下) ・魚介類は真水で洗浄 ・加熱調理 (75°C1分以上) ・二次感染防止
サルモネラ	鶏卵、食肉 (特に鶏肉) 	家畜、ペット、河川や下水などにも分布。 熱に弱い。 少量菌数で食中毒	悪寒、嘔吐、腹痛、下痢、発熱38°C~40°C 【発病までの時間】 5~72時間	・食肉類の生食は避ける ・生食の加熱調理は75°C1分以上 ・卵は冷蔵庫保管、過熱調理は十分な温度で
病原大腸菌	多種の食品 井戸水 	ヒトに対する発症機序により、5つに分類。 熱、消毒剤に弱い。 少量菌数で食中毒	腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱 ※O157は死亡例も。 【発病までの時間】 12時間~8日 平均5日前後	・食肉類の加熱調理は75°C1分以上 ・定期的な水質検査 ・十分な手洗いの実行
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。 少量菌数で食中毒	発熱、下痢、発熱39°C~40°C 【発病までの時間】 2~7日間 平均35時間	・生食と調理した肉類は別々に保存 ・十分な加熱 ・飲料水の煮沸 ・二次汚染防止
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) で増殖 【嫌気性菌】 芽胞形成菌	腹痛、下痢、 【発病までの時間】 6~18時間 平均12時間	・十分な加熱調理 ・調理後は早めに食べる ・加熱食品は短時間冷却・低温保存 ・弁当、仕出し、集団給食注意

感染型

# 食中毒

## 細菌によるもの

## ウイルスによるもの

## 自然毒によるもの

## 化学物質によるもの

### 感染型

細菌への感染によるもの

- サルモネラ
- 腸炎ヒフリオ
- カンピロバクターなど

### 毒素型

細菌が作る毒素によるもの

- 黄色ぶどう球菌
- ポツリヌス菌など

### 生体内毒素型

生体内で作られる毒素によるもの

- 病原大腸菌
- 腸管出血性大腸菌
- ウェルシュ菌など

- ノロウイルス  
(二枚貝など)

- 動物性自然毒  
(フグ毒、貝毒など)
- 植物性自然毒  
(毒キノコなど)

- メタノール
- エチレングリコールなど

食中毒菌名	主な原因食品	菌の特長	予防のポイント
 <p>黄色ブドウ球菌</p>	<p>おにぎり、サンドイッチ等</p> 	<p>ヒト、動物の化膿創、手指・鼻咽喉等に分布 【食品汚染→増殖→毒素産生】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手指に傷・化膿創のある者は調理取り扱い禁止 (個人衛生の徹底)</li> <li>・手指洗浄消毒の励行</li> </ul>
 <p>セレウス菌</p>	<p>穀物加工品 チャーハン等</p> 	<p>自然環境に広く分布。 食品中で増殖すると毒素を産生。 4～50℃で発育。 芽胞形成菌</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一度に大量の米飯・麺類を調理しない</li> <li>・米飯・茹でたスパゲッティを室温放置しない</li> <li>・低温保存</li> </ul>
 <p>ポツリヌス菌</p>	<p>魚肉発酵食品 いずし等</p> 	<p>食品中で毒素(神経性)を産生。 毒素にA～G型まであり、ヒトの食中毒はA, B, E 芽胞形成菌</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新鮮な原材料を用いて洗浄を十分に</li> <li>・低温保存と喫食前の十分な加熱</li> </ul>

## 食中毒の症状

吐き気・嘔吐・発熱・腹痛・下痢など  
しかし消化管症状を呈さないものもある。  
症状として麻痺けいれん・倦怠感など



**※病原体による食中毒では潜伏期、症状、対処法が異なります。それを理解し対策の徹底に努めることで食中毒を予防しましょう！**