



『食中毒予防の三原則』は下記の通りです！安心・安全な食生活を心がけましょう！！



(例)

- ①つかない……まな板、包丁は使うたびに洗うまたは肉用と野菜用を使い分ける  
買い物バッグ(エコバックなど)を食材のそばに置かない
- ②ふやさない……常温で放置しない(飲みかけのペットボトルは要注意！)  
冷蔵庫内は7割程度の収納を心掛けることで庫内温度を10℃以下に保つ
- ③やっつける……食材の中心部が70℃以上1分間以上の加熱をする

症状:発熱、頭痛、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、血便など(ボツリヌス菌は一めまい、かすみ目、言語障害、呼吸困難、嚥下障害、悪心などもある)



種名	感染原因となる代表的な食品	発症までの時間	対策
<p>サルモネラ属菌</p> 	<p>卵、卵かけご飯、親子丼、生の食肉、加熱不十分な肉類(主に鶏肉)、洋菓子(ケーキ、シュークリームなど)</p> 	<p>5～48時間 (平均12時間)</p> 	<p>卵は冷蔵保存 卵は割り置きせず、すぐ調理 食肉は十分に加熱 (中心部を75℃で1分以上)</p> 
<p>カンピロバクター</p> 	<p>生の食肉(特に鶏肉、牛・豚も保菌)、鶏刺し、鶏のたたき、牛レバー刺し、加熱不十分な肉(唐揚げ、焼き鳥など)、井戸水</p> 	<p>1～7日 (平均2～3日)</p>	<p>食肉は十分に加熱(中心部を75℃で1分以上) 食肉を扱った器具は洗浄・消毒、シンクなどもよく洗浄</p> 
<p>黄色ブドウ球菌</p> 	<p>おにぎり、弁当、サンドイッチ、調理パン、生菓子、牛乳</p> 	<p>30分～5時間 (平均2～3時間)</p>	<p>調理前の正しい手指洗浄・消毒 手指に傷口がある時は食品に直接触れないようにする</p> 

<p>腸管出血性大腸菌 (O157、O111など)</p> 	<p>生の食肉(特に牛肉)、加熱不十分な肉(焼肉、BBQ など)、井戸水、洗淨不良の野菜、サラダ、サンドイッチ、水耕野菜</p> 	<p>12時間～8日 (平均5日間)</p> 	<p>生野菜などはよく洗う、食肉を扱った器具は洗淨・消毒 食肉は十分に加熱(中心部を75℃で1分以上)</p> 
<p>ウェルシュ菌</p> 	<p>大量に調理されたカレー、シチュー、煮物、スープなど加熱調理済み食品 肉・魚とその加工品、香辛料</p> 	<p>6～18時間 (平均10時間)</p>	<p>大量の食品を加熱調理して保存する場合は、小分けにして急速に冷却後、冷蔵保存</p> 
<p>腸炎ビブリオ</p> 	<p>魚介類の刺身、寿司、タコ、エビ、カニ、イカなど</p> 	<p>8～24時間 (平均12時間)</p>	<p>魚介類は冷蔵庫(4℃以下)で保存、魚介類を扱った器具は洗淨・消毒 魚介類は真水でよく洗ってから調理、酸に弱い、十分に加熱(中心部を75℃で1分以上)</p> 
<p>セレウス菌(嘔吐型)</p> 	<p>チャーハン、ピラフ、焼きそば、スパゲティ、調理パン、スープなどの穀物を用いた食品</p> 	<p>30分～16時間</p>	<p>米飯や麺類の作り置きはしない、小分けして急速に冷却後、冷蔵庫で保存</p> 

<p>ボツリヌス菌</p> 	<p>缶詰、瓶詰め、いずし、魚肉発酵食品、真空パック (乳児ボツリヌス症:はちみつ)</p> 	<p>5～72時間 (平均12時間) 乳児ボツリヌス症は 3～30日</p>	<p>低温保存 十分に加熱 容器が膨張したパック食品や缶詰は食べない</p>
<p>リステリア</p> 	<p>スモークサーモン、ナチュラルチーズ、コールスロー、生ハム、乳製品 食肉・魚介類加工品</p> 	<p>平均3週間 24時間未満～1か月 以上とばらつきがあることも報告されている</p>	<p>十分に加熱 冷凍保存 塩分にも強く冷蔵庫内でも増えるので期限以内に食べる</p>
<p>アニサキス</p> 	<p>魚介類の刺身、寿司、アンチョビ (サバ、アジ、サンマ、イワシ、カツオ、サケ、イカなど)</p> 	<p>1～36時間</p> 	<p>吐血する場合もある -20℃以下24時間以上冷凍処理 活魚の内臓内に寄生しているが鮮度が落ちると筋肉内へも移行するので、できる限り新鮮なうちに魚介類の内臓を除去、十分に加熱</p>

♪おまけ♪

**ご存じですか？① ～アニサキスアレルギー～**

過去に一度でもアニサキス症になった方は、気を付けてください。アニサキスが体内に入ると抗体が産生されるので、再びアニサキスが体内に入ると強いアレルギー反応を起こす場合があります。アニサキスが死んでいてもアレルギーを起こすこともあります。



症状:じんましん、血圧低下、呼吸困難

**ご存じですか？② ～ヒスタミン中毒～**

赤身魚(マグロ、カツオ、サンマ、イワシ、サバ、アジ、ブリやその加工品など)にいる菌の影響で、アミノ酸の一種であるヒスチジンからヒスタミン(アレルギー物質)が生成されます。ヒスタミンは加熱によっても分解されず、加熱調理済みの食品でも食中毒を発生させる可能性があります。食後数分～3時間程で発症し、6～10時間程で回復します。

症状:顔面紅潮、発疹、じんましん、頭痛、発熱、嘔吐、下痢などです。対策としては、長時間室温で放置せず、冷蔵又は冷凍保存してください(ただし、冷蔵の長期保存は避ける)。冷凍・解凍を振り返すことも危険ですのでやめましょう!

\*今回は夏場によく増える「細菌が引き起こす食中毒」をメインにご紹介しました。もし感染が疑われる状況になったときは、自己判断で下痢止め薬などを飲まず、

脱水にならないように水分補給をして、速やかに医療機関へ受診してください。

参考資料:厚生労働省・農林水産省・国立感染症研究所・東京都健康安全研究センター・日本水産資源保護協会・公益社団法人日本食品衛生協会・大阪府・NHK などの HP

★健康は予防から♪罹患してからのできるだけ早い治療開始はもちろんですが、未然に病気を防ぎましょう♪★

医療法人 橘甲会

