

食中毒の発生は一般に、気温が高くなる初夏から初秋にかけて増加します。この時期は食中毒菌が増えるのに適した気温であり、食品の不衛生な取り扱いなどの条件が重なることにより発生しやすくなると考えられます。

“食中毒に注意しましょう”

細菌性食中毒

○感染型と毒素型の違い

感染型

細菌に感染した食品を摂取し、体内で増殖した細菌が病原性を持つことで起こる食中毒。代表的な原因菌としてサルモネラ・腸炎ピブリオ・病原性大腸菌などがある。

細菌を食べることが問題なので、加熱・環境消毒・手洗いを行って食物へ細菌を付着させないことが重要。

毒素型

食品内で細菌が産生した毒素を摂取することで起こる食中毒で、代表的な原因菌として黄色ブドウ球菌・ボツリヌス菌などがある。

毒素を食べることが問題なので、加熱殺菌・低温保存等により食物上での繁殖を防ぐことが重要。

細菌性感染型食中毒

腸炎ピブリオ

原因食品：魚介類（特に生食）

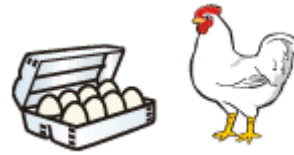


菌の特長：塩分を好む（海水程度の塩分 2~5%でよく発育） 真水や酸に弱い。夏期~秋口に多発

予防のポイント：低温管理（5℃以下） 魚介類は真水で洗浄 加熱調理（75℃1分以上） 二次感染防止

サルモネラ

原因食品：鶏卵、食肉（特に鶏肉）

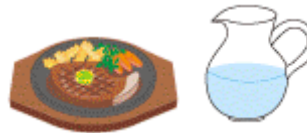


菌の特長：家畜、ペット、河川の下水などにも分布。熱に弱い。少量菌数で食中毒。

予防のポイント：食肉類の生食は避ける。生食の加熱調理は 75℃1 分以上。卵は冷蔵庫保存、過熱調理は、十分な温度で。

病原性大腸菌

原因食品：多種の食品、井戸水



菌の特長：ヒトに対する発生機序により、5つに分類。熱、消毒剤に弱い。少量菌数で食中毒。

予防のポイント：食肉類の過熱調理は 75℃1 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

原因食品：食肉（特に鶏肉）、飲料水



菌の特長：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。

予防のポイント：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

原因食品：水や土壌特に食肉加熱調理品（カレー、シチュー等）



菌の特長：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

予防のポイント：十分な過熱料理。料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。

赤痢菌

原因食品：海産物（特に貝）、水、生野菜など



菌の特長

潜伏期間：1～7日

発症：3日以内

症状：激しい腹痛、下痢、下腹部痛、血便

予防のポイント：熱に弱く、65℃程度で死滅

毒素は80℃10分の加熱が必要

エルシニア・エンテロコリチカ

原因食品：食肉・加工品（特に豚肉）、乳・乳製品など



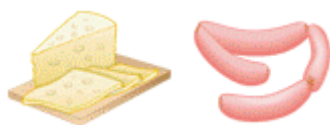
菌の特長：増殖最適温度28～32℃（但し、低温（0～4℃）でも増殖。潜伏期間24時間～36日 発症1

～2日以内 症状・頭痛、発熱 下痢

予防のポイント：耐熱性はなく、低温殺菌で十分殺菌される。冷蔵庫を過信しない。

リステリア・モノサイトゲネス

原因食品：乳（フレッシュチーズ）、食肉（生、発酵ソーゼージ）など



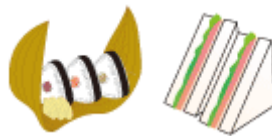
菌の特長：酸に比較的強く6%の食塩にも耐性がある。

低温貯蔵中に増殖する。

予防のポイント：70℃の過熱で速やかに死滅する。生野菜は食前によく洗う。冷蔵庫を過信しない。

黄色ブドウ球菌

原因食品：おにぎり、サンドイッチ等



菌の特長：ヒト、動物の化膿創、手指・鼻咽頭に分布

【食品汚染→増殖→毒素産生】

予防のポイント：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） 手指洗浄消毒の励行。

セレウス菌

原因食品：穀物加工品、チャーハン



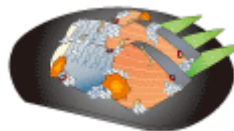
菌の特長：自然環境に広く分布。食品中で増殖すると毒素を産生。4～50℃で発育。芽胞形成菌

予防のポイント：一度に大量の米飯・麺類を調理しない。

米飯・茹でたスパゲッチィを室温放置しない。低温保存

ボツリヌス菌

原因食品：魚肉発酵食品・すし等



菌の特長：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

予防のポイント：新鮮な原材料を用いて洗浄を十分に低温保存と喫食前の十分な加熱

『調理する際の注意』

・調理する人は、調理前、調理後、十分に手を洗いましょう！

・調理中におしゃべりをしたり、鼻や口をこすったりしない。

・ネズミ・ゴキブリ・イヌや猫・ハエなどを調理場からしめ出す。

・台所、調理器具、食器の消毒・除菌。

・十分に加熱調理しましょう。