

～食中毒予防と対策～

2019.05.24発行

高温多湿になるこの時期は、食中毒の発生件数が多くなります。菌の繁殖と、抵抗力の低下が重なることが大きな要因と言われています。予防対策をしっかりとしましょう！

★食中毒とは★

有害物質に汚染された飲食物を口にすることで生じる健康被害のことです。食中毒の代表的な症状は、腹痛、下痢、嘔吐といった胃腸障害や発熱。症状の激しさや食事からの発症時間は、原因物質により異なります。

分類

細菌性中毒 細菌によるもの 5月～9月に多い	ウイルス性食中毒 ウイルスによるもの 11月～3月に多い	化学的物質による中毒 防腐剤 殺虫剤 農薬 季節に関係ない	自然毒による中毒 フグ きのこ...など
---	---	--	-----------------------------------



★「細菌性食中毒」の代表的な原因菌と食品★

感染型（汚染した食品を摂取し、体内で増殖する）		毒素型（食品内で細菌が産生し、それを摂取する）			
菌の名前	潜伏期間	主な感染源	菌の名前	潜伏期間	主な感染源
カンピロバクター 病原性大腸菌(O157など)	1～7日	肉類 殺菌していない水	セレウス菌	30分～6時間 (二日で回復)	パスタ類 食肉を使ったスープ類
腸炎ビブリオ菌	10～20時間 (三日で回復)	魚介類	黄色ブドウ球菌	1～5時間 (一日で回復)	おにぎり・お弁当・ケーキ 調理加工品
サルモネラ菌	12～24時間 (一週間以内に回復)	卵(加工品含む) 食肉調理品(特に鶏肉)	ボツリヌス菌	12～24時間	ソーセージ・レトルト 缶詰・ビン詰め
ウエルシュ菌	6～18時間 (一日で回復)	作り置きカレーなどの 調理食品			

※細菌が付着しても腐敗とは異なり「味」「色」「臭い」はほとんど変わりません。
 高温で加熱すれば微生物の多くは死滅しますが、熱に強い菌もいるため注意が必要です！

～感染を防ぐためのポイント～

- ❁ 普段からバランスの良い食事を心がける
- ❁ 食材は新鮮なものを選ぶ
- ❁ 手を良く洗う
- ❁ 肉・魚は75℃以上まで加熱する
- ❁ 買ったものは早めに食べる
- ❁ 調理器具は熱湯で消毒する
- ❁ 調理や保管するときは加熱する食品と生の食品を分ける
- ❁ 生野菜はよく洗浄する
- ❁ 調理したものは出来るだけ早く食べる
- ❁ 3日以上経った料理は捨てる

食中毒予防の三原則



細菌の繁殖には

・湿度・水分・栄養
 の条件が必要です

細菌の繁殖を防ぐためには
 温度管理が重要！

- ◎つけない（清潔）
- ◎増やさない（迅速）
- ◎やっつける（加熱・冷却）

この三原則をしっかり守って食中毒を予防しましょう

