

細菌性食中毒

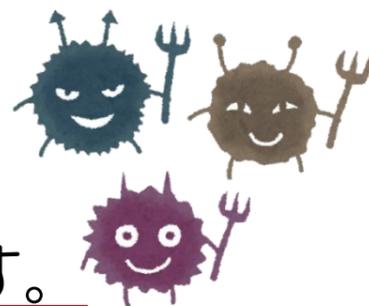
これからの季節は、気温や湿度が高く細菌の増殖が活発になるため、食中毒が起こりやすくなります。



「食中毒」とは、飲食物が原因となり

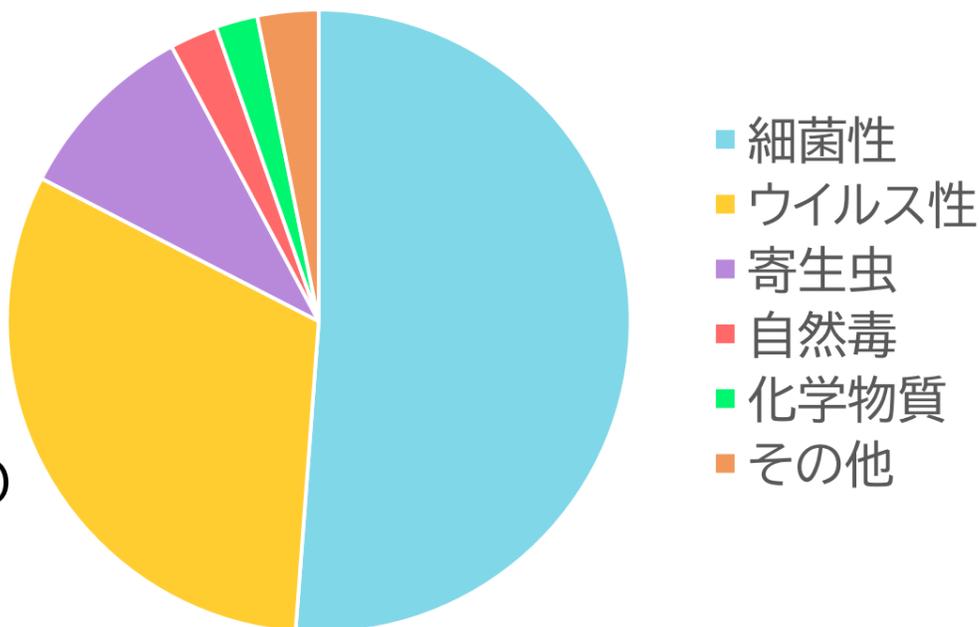
下痢や腹痛を起こすことをいい、

原因になったものによって種類分けできます。



細菌性	感染型	カンピロバクター、サルモネラ、病原性大腸菌、腸炎ビブリオなど
	毒素型	黄色ブドウ球菌、セレウス菌、ボツリヌス菌
ウイルス性		ノロウイルスなど
寄生虫・原虫		アニサキス、クリプトスポリジウムなど
自然毒	動物性	フグ毒、貝毒、魚毒など
	植物性	キノコ、じゃがいも、スイセンなど
化学物質		洗剤、金属、ヒスタミン

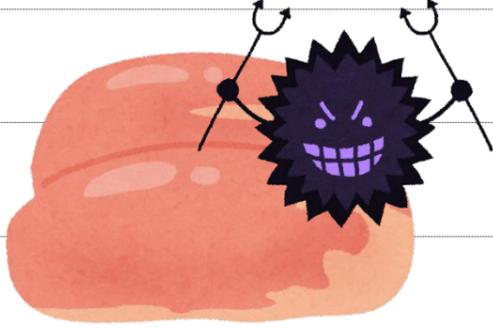
令和4年の食中毒の患者数は6,856人、そのうち細菌による食中毒は3,545人で、国内で発生する食中毒患者の半数を占めています。



細菌性食中毒の特徴

発生件数や患者数の多い細菌性食中毒の特徴を紹介します。
特性を知り、予防することで食中毒のリスクを減らしましょう！

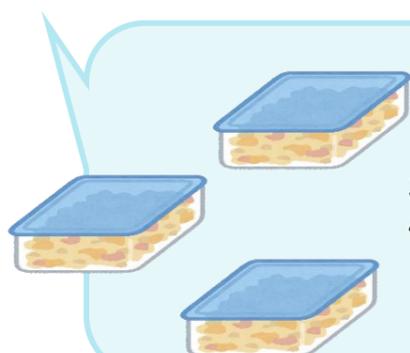
カンピロバクター

原因食品	<u>生や加熱不足の肉類(特に鶏肉)</u>	
潜伏時間	1～7日	
主な症状	発熱、嘔吐、腹痛、下痢など	
対策	<ul style="list-style-type: none">75℃、1分以上の加熱生肉を扱った器具や手指は洗浄・消毒する	

市販鶏肉のカンピロバクター汚染率は 32～96%と
非常に高くなっています。
二次汚染を防ぐために、ドリップにも注意しましょう。

ウェルシュ菌

原因食品	<u>煮込み料理(カレー、煮物、シチュー)など</u>	
潜伏時間	6～18時間(平均 10時間)	
主な症状	腹痛、下痢	
対策	<ul style="list-style-type: none">加熱調理後は <u>2時間以内に20度以下に急冷</u>する食べる際は <u>鍋底までかき混ぜ、15分以上加熱</u>する	



鍋を水につけたり、
浅く平たい容器に小分けしたりすると
冷ましやすいくなります。



サルモネラ

原因食品	<u>加熱不足の卵、肉類</u>
潜伏時間	6~48 時間
主な症状	激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐
対策	<ul style="list-style-type: none">• 75℃、1 分以上の加熱• 卵を扱った器具や手指は洗浄・消毒する• 卵や生肉は 10℃以下で保管する。



サルモネラは犬や猫も保菌していることがあります。

また、販売されているミドリガメの約半数が

サルモネラを保有しているとされています。

ペットを触った後はきちんと手を洗いましょう。



黄色ブドウ球菌

原因食品	<u>お弁当、おにぎりなど</u>
潜伏時間	1~6 時間 (短い!!)
主な症状	吐き気、嘔吐、腹痛、下痢
対策	<ul style="list-style-type: none">• 調理前は手指の洗浄・消毒をする。• 傷や湿疹がある人は調理を行わない。• 残り物は密閉容器に入れ 7℃以下で保存する



黄色ブドウ球菌が作る毒素は 100℃で加熱しても

やっつけることはできません。

菌を付着させない、低温保存

を心がけましょう！



お弁当作りのポイント

お弁当は作ってから食べるまでに時間があくため、
普段の食事以上に気を付ける必要があります。

食中毒菌の発育に必要な

【栄養・水分・温度(20℃～50℃)】



の3つの要素が揃わないように対策をします。

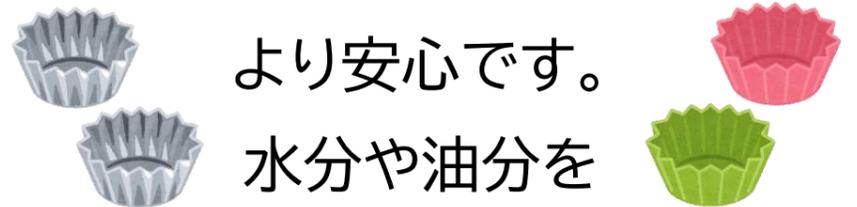
◆お弁当箱、調理器具は 清潔なものを！

お弁当箱を洗うときは
パッキンも外し、
隅々まで洗いましょう。
綺麗に洗い、しっかり
乾燥しているか確認しましょう。



◆使い捨てカップを利用する

梅雨の時期や夏場は
使い捨てを使うことで
より安心です。
水分や油分を
吸い取ってくれるものも
あります。



◆水分をきちんと切る

水分のあるおかずは、
詰める前に 
キッチンペーパーの上で
汁気をよく切りましょう。
生野菜や果物はよく洗い、
水分をきり、別の容器に
入れるとより安全です。



◆しっかり加熱し冷ましてから

ハム・ソーセージ等の肉加工品、
ちくわなどの練り製品は
そのまま食べられますが、
お弁当に入れる際は
一度加熱しましょう。
蒸気がこもらないように
必ず冷ましてから入れます。



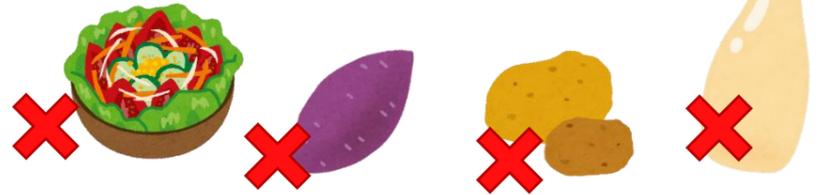
◆ヘタは取る

トマトやイチゴのヘタ部分は洗っても雑菌が残りやすいため、取ってから入れましょう。



◆傷みやすい食材を入れない

マヨネーズ、いも類、生野菜は傷みやすいです。



◆残り物は再加熱を



当日調理が原則ですが、前日に調理したものや残り物を詰めるときは、再加熱し、冷ましてから入れましょう。



◆自然解凍に注意

市販されている『自然解凍可能』の表示のある冷凍おかずは、厳しい衛生管理のもと製造されています。家庭で自作した冷凍おかずは **⚠️自然解凍厳禁⚠️** 加熱し、冷ましてから入れます。



◆保冷剤、保冷バッグを利用する

蓋と底に保冷剤を入れ、お弁当を挟むようにすると全体を冷やすことができます。



◆涼しいところに保管し、早めに食べましょう。



ポイントを押さえて食中毒予防をしましょう！