



食中毒の予防について知ろう！



これからの季節は要注意！！

食中毒というと飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも起こり得ることで、家庭での発生は症状が軽いと風邪などに思われがちであり、食中毒とは気づかず重症化することもあります。家庭での食中毒を引き起こさない為に、どのようなことができるのかポイントを押さえておきましょう。

食中毒とは？「食品に起因する胃腸炎・神経障害などの中毒症状の総称」と定義されており、多くは腹痛や嘔吐、下痢などの症状が出現します。

細菌感染型

細菌に汚染された食品を摂取し、体内で増殖した細菌が毒性を持つことで起こる。

原因：サルモネラ菌、カンピロバクター（生肉、卵など）
腸炎ビブリオ（魚介類など）
O157などの病原性体調菌（生野菜、食肉など）



細菌毒素型

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。

原因：黄色ブドウ球菌（手の傷口など）、
セレウス菌（チャーハンやピラフなどの米飯料理、スパゲティ、焼きそばなど）



ウイルス性

ウイルスが蓄積している食品の摂取や、人の手を介して起こる食中毒。

原因：ノロウイルス（カキやハマグリなどの二枚貝）



寄生虫

獣肉や魚、生水に寄生している生物によって引き起こされる健康被害。

原因：アニサキス（サバやアジなどの魚介類）、クドア（ヒラメ）



発生の多い食中毒	サルモネラ菌	ノロウイルス	カンピロバクター	アニサキス
潜伏期間	6～72時間	24～48時間	1～7日	数時間～数十時間
主な症状	38℃前後の発熱、 下痢、吐き気、 腹痛など	下痢、吐き気、 腹痛など	下痢、嘔吐、 腹痛、発熱、 倦怠感など	みぞおちの 激しい痛み、 悪心、嘔吐など
原因になりやすい食品	食肉、卵 (特に生卵)	カキやハマグリ などの二枚貝	食肉 (特に鶏肉)	魚介類 (特に 刺身など生魚)
予防方法	卵は新鮮なものを 使用し、期限内に 消費する	十分な加熱 (85～90度以上で 90秒間以上)	熱や乾燥に弱いので、 調理器具はよく洗い、 熱湯消毒、乾燥を すること	新鮮な食材を選ぶ 内臓を生食しない アニサキスがないか 目視確認する

食中毒予防の3原則

①細菌をつけない
持ち込まない

手洗いをする
→水洗だけでなくハンドソープを使って爪の間まで洗う。
・調理を始める前
・生の肉や魚、卵を扱う前後
・トイレ後や鼻をかんだ後
・食事をする前など



②細菌を増やさない

1)食材購入後はすぐに冷蔵・冷凍する
→10度以下で菌の増殖スピードが遅くなり、-15度以下で増殖が停止する。
要冷蔵
要冷凍
2)作った料理は冷蔵する→室温で放置をしない。

③細菌をやっつける

1)食材は中心までしっかり加熱する
→中心部の温度が75度以上で1分以上の加熱
2)調理器具の殺菌
→肉や魚、卵などを使った後の調理器具は洗剤で良く洗い乾燥させる。

