


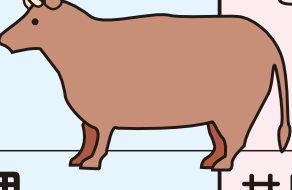



# 食品別食中毒予防早見表

原因となる主な食品	食中毒菌名(特徴)	症状・発症までの時間	予防のポイント
-----------	-----------	------------	---------

## 肉料理等

<b>主に鶏肉</b> 	<b>カンピロバクター</b> ●少量の菌で食中毒を起こす ●鶏のカンピロバクター保菌率は高い	<b>【症状】</b> 下痢、腹痛、発熱、吐き気、嘔吐 <b>【発症までの時間】</b> 2～5日	<b>【交差汚染の防止】</b> ○生肉と調理済み食品は分けて保存する ○生肉で使用した調理器具は、他の食材の調理に用いない ○焼肉では、肉を焼く箸と食べる箸とを区別する  <b>【加熱殺菌】</b> ○食品の十分な加熱(中心部 75℃で1分間以上) ○生肉で使用した調理器具は洗浄後、熱湯をかける  <b>【保存】</b> ○卵や肉は 10℃以下で保存する
<b>主に牛肉</b> 動物の糞便に汚染された様々な食品 	<b>腸管出血性大腸菌</b> ●家畜の糞便に存在 ●少量の菌で食中毒を起こす	<b>【症状】</b> 下痢、腹痛、発熱、嘔吐、血便 <b>【発症までの時間】</b> 2～8日	
<b>卵料理</b> <b>肉料理</b> (特に鶏肉) 	<b>サルモネラ属菌</b> ●動物や自然界に広く存在 ●低温や乾燥に強い	<b>【症状】</b> 腹痛、激しい下痢、発熱、嘔吐 <b>【発症までの時間】</b> 6～72時間	


## 魚介類

<b>生の魚介類</b> 	<b>腸炎ビブリオ</b> ●真水に弱い ●菌の増えるスピードが早い	<b>【症状】</b> 腹痛、水様下痢、発熱、嘔吐 <b>【発症までの時間】</b> 8～24時間	○魚介類は真水でよく洗う ○魚介類は 10℃以下(できるだけ 4℃以下)で保存する  ○70℃以上の加熱 ○-20℃以下、24時間以上の冷凍処理を行う ○内臓を生で食べない ○内臓を取り除く ○中心部 60℃以上の加熱 ○-30℃で4日間以上、又はこれと同等の冷凍処理を行う
	<b>アニサキス</b> (サバ、イカ等)	<b>【症状】(胃アニサキス症)</b> 激しい腹痛、悪心、嘔吐 <b>【発症までの時間】</b> 2～8時間	
	<b>寄生虫</b> <b>旋尾線虫</b> (ホタルイカ等)	<b>【症状】</b> 腹痛、嘔吐、皮膚爬行症 <b>【発症までの時間】</b> 1～3日	

## 調理済み食品

<b>人の手からウイルスがついた食品</b> 	<b>ノロウイルス</b> ●人の腸内で増殖する ●症状がなくても、糞便中からウイルスが検出される	<b>【症状】</b> 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱 <b>【発症までの時間】</b> 24～48時間	○石けんを使った十分な手洗い ○食品の十分な加熱(中心部 85～90℃、90秒間以上) 
<b>おにぎりやサンドイッチ、サラダ等(人が直接手で調理するものや、加熱しないもの)</b>	<b>黄色ブドウ球菌</b> ●人の皮膚、鼻の中、毛髪に存在する ●菌が作る毒素を食べることで発症 ●毒素は100℃、40分の加熱に耐える	<b>【症状】</b> 吐き気、嘔吐、腹痛、下痢 <b>【発症までの時間】</b> 1～3時間	○石けんを使った十分な手洗い ○手荒れや手に傷のある人は、食品に直接触れない(使い捨て手袋の着用) ○すぐに食べない場合は冷蔵庫で保存する 
<b>カレーやシチューなど煮込み料理</b>	<b>ウエルシュ菌</b> ●自然界に広く存在する ●酸素がないところでよく増える菌で、100℃、1～6時間の加熱に耐える芽胞を作る	<b>【症状】</b> 下痢、腹痛 <b>【発症までの時間】</b> 6～18時間	○調理後速やかに食べる ○加熱調理後に保存する場合は、小分けするなどし、速やかに流水や冷蔵庫で温度を下げる 
<b>ピラフやパスタなど、ご飯類・めん類</b>	<b>セレウス菌</b> ●自然界に広く存在する ●毒素を生成し、90℃、60分の加熱に耐える ●嘔吐型と下痢型がある	<b>【症状】</b> (嘔吐型)吐き気、嘔吐 (下痢型)下痢、腹痛 <b>【発症までの時間】</b> (嘔吐型)30分～6時間 (下痢型)8～16時間	○作り置きしない ○調理済み食品は室内に放置せず、早めに食べるか冷蔵庫で保存する 

## 植物性自然毒

<b>きのこや野草</b> ツキヨタケ コバイケイソウ等	<b>自然毒</b> ●食用ではないきのこや野草を誤って食べることで起こる ●加熱しても毒は消えない	<b>【症状】</b> 嘔吐、下痢、腹痛、神経症状 <b>【発症までの時間】</b> 20分～1時間 ※種類によって違います	○食用のきのこや野草と判断できないものは採らない! 食べない! 売らない! 人にあげない! 
------------------------------------	--	--	---

# 食中毒予防 3原則

**1 つけない**



**2 増やさない**



**3 やっつける**

