

食中毒予防 ②

これからの季節、
特に気をつけたい
食中毒。
正しい知識と対応で
健康を守ろう！



食中毒の種類を知って食中毒を防ごう！

感染型 細菌性食中毒

腸炎ビブリオ、サルモネラ属菌、
病原性大腸菌など

原因 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ち起こる

防ぐ

- 十分な温度での加熱
- 手洗い
- 調理器具などの洗浄

毒素型 細菌性食中毒

黄色ブドウ球菌、
セレウス菌など

原因 食品内で細菌が産生した
毒素を摂取することで起こる

防ぐ

- 十分な温度での加熱
- 手洗い
- 調理器具などの洗浄
- 低温での保存

ウイルス性食中毒

ノロウイルスなど

原因 ウイルスが蓄積している
食品の摂取や人の手を介して
感染する

防ぐ

- 十分な温度での加熱
- 手洗い
- 調理器具などの洗浄

このほかに、毒キノコやフグなどによる自然毒食中毒、
寄生虫食中毒、化学性食中毒があるよ。

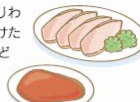


カンピロバクター

鶏、豚、牛や、犬・猫などのペット類、鳩などの腸管内に存在し、特に鶏の保菌率が高いといわれている。少ない菌量(100個前後)で人に感染。低温に強く、熱と乾燥に弱い。

原因の食品

生または加熱不十分な鶏肉料理(とり刺し、とりわさ、たたきなど)、牛レバーの生食、二次汚染を受けた調理器具や調理者の手指から汚染された料理など



潜伏期間

……2～7日

症状

潜伏期間が長いのが特徴。主な症状は腹痛、下痢(水溶性)、血便、頭痛、発熱(38℃前後)など

予防のポイント

- ① 使用後の調理器具はよく洗って熱湯消毒し、乾燥させる
- ② 肉と他の食品との接触を防ぎ、調理器具を分ける
- ③ 食肉は十分な加熱(65度以上1分以上)
- ④ 生肉を扱った後、ペットに触った後、トイレに行った後は石けんを使い、よく手を洗う



黄色ブドウ球菌

健康な人でものどや鼻の中などに見られる。傷がある部分で増殖し、化膿の原因にもなる。手に傷のある人が素手で調理すると黄色ブドウ球菌が付着し、室温に長く放置すると増殖し毒素を産生させて食中毒を起こすことがある。菌自体は熱に弱いが、産生された毒素は100℃30分の加熱でも分解されない。

原因の食品

あらゆる食品が原因となる可能性を持っているが、直接手を使って調理する食品(おにぎり、弁当、サンドイッチなど)が多い



潜伏期間

……1～5時間

症状

吐き気、嘔吐、腹痛、下痢

予防のポイント

- ① 手指に傷のある場合は、食品を取り扱わないようにする
- ② 取り扱う場合は、使い捨て手袋などを使用する
- ③ 食材や調理後の食品を室温に放置せず、調理後なるべく早く食べる



ウェルシュ菌



酸素のないところで増殖する菌で芽胞※を作る。芽胞は高温でも生き残り、食物とともに腸管に達した菌が毒素を作り、この毒素が食中毒を起こす。

※芽胞…細菌が作る胞子で耐熱性を有する

原因の食品

煮込み料理（カレー、シチュー、雑炊など）のように大量に加熱調理され、大きな器のまま室温で放置されていた食品に多い

症状

潜伏期間
6～18時間
腹痛、下痢



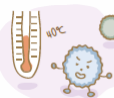
予防のポイント

- ① 前日調理は避け、加熱調理したものはなるべく早く食べる
- ② 温かいまま保管するときは60℃以上を保つ
- ③ 保存するときはすばやく小分けするなどして急速に冷却し冷蔵庫へ（10℃以下で保存）



細菌が増殖する3つの要素を

知って食中毒を防ごう！



① 温度

細菌の増殖に最も大きな要素。
30℃～40℃で急速に増え、
0℃以下や50℃以上では、ほとんど増殖しない。



② 水分

細菌は水に溶けている栄養分を分解、摂取しているので、水分のない場所では増殖しない。
食器、調理器具などはよく洗って、しっかり乾かす。



③ 栄養

たんぱく質、糖質などを含む食品は細菌の栄養源。
包丁やまな板などの調理器具につく食品や汚れも栄養になるのでつねに清潔に。

食中毒の原因となる細菌は、増殖に適した条件が揃うと増えやすくなるんだ。



細菌による食中毒 3つのポイント

で食中毒を防ごう！

① 細菌をつけない・持ち込まない



- 原因菌を付けないように、手や洗える食料、調理器具などはしっかりと洗う
- 生の食品は加熱した食品に触れないようにする

キッチンまわりは
毎日きれいに



タオルやふきんは
乾燥・清潔



しっかり
手洗いを心がけよう！



細菌による食中毒 3つのポイント

で食中毒を防ごう！

② 細菌を増やさない



- 細菌の増えやすい場所に長時間置かない
- 冷蔵庫では5℃以下で保存する
- 調理後はなるべく早く食べる

開封・開栓後は
早めに使う



常温保存は
高温多湿・
日光のあたる
場所を避ける



細菌による食中毒 3つのポイント

で食中毒を防ごう！

③ 細菌をやっつける(殺菌する)

食中毒菌の大半は熱に弱く、十分な加熱が効果的。こまめな除菌と消毒も忘れずに。

温め直すときは沸騰させる



電子レンジの調理は全体に熱が行き渡るように



途中取り出してかき混ぜる

- 食品の加熱の目安は75℃以上で1分以上(ノロウイルスは85℃で1分以上)
- 肉類は中心部まで十分に加熱
- 料理を温め直すときは沸騰させる

肉類は中心部まで十分に加熱



75℃で1分以上



卵は加熱して食べるようにしましょう

使った食器・調理器具はなるべく早めに洗う



組合員さんの声 Q & A 食中毒編

Q



昼に食べるお弁当に市販の冷凍ハンバーグを凍ったまま入れても良いですか？

A

自然解凍可能と表示している冷凍食品は、自然解凍でも安全においしく食べられるよう配合を決め、品質管理を行っているものです。加熱調理タイプの冷凍食品は、自然解凍を前提とした管理はしていません。食中毒を起こさないために、必ず表示に従って取り扱うようにしましょう。

Q



お弁当のご飯やおかずは、冷ましてからフタをした方が良く聞きました。なぜですか？

A

ご飯やおかずが温かいうちにフタをすると冷めるのに時間がかかるため、その間に菌が増えやすくなります。また、水蒸気が閉じ込められ水滴がつくと、水分と溶けた栄養分によって菌が増殖し、いたみやすくなります。お弁当はさましてからフタをするようにしましょう。

Q



ばんそうこう絆創膏を貼った手でにおにぎりを作ろうとしたら、「食中毒に気をつけて」と言われました。どうしてですか？

A

人の皮膚や傷口には黄色ブドウ球菌という細菌がいます。食品中でこの細菌が増えると食中毒が起きやすくなります。おにぎりやいなり寿司など、手作りで調理する食品で食中毒になった例がよく知られています。手指に切り傷などができた場合には、調理の際に手袋をしたり、ラップを使ってにおにぎりを作るなど、直接傷口と食品が触れないように気をつけましょう。

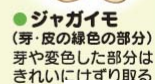


での食中毒に注意



●ワラビ

調理のときに
十分にあく抜きする



● **ジャガイモ**
(芽・皮の緑色の部分)
芽や変色した部分は
きれいにけずり取る

身近な植物や野菜
にも注意しよう!

[illegible]

よくわからない材料
絶対に食べない



植物の正しい
知識を身につける



食用キノコと色や形が良く似ている「毒キノコ」があります。食用と班さんできないキノコは絶対に**採らない・食べない・人にあげない**ようにしましょう

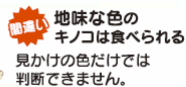


注意

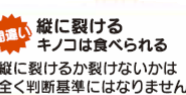
クサウラ
ベニタケ

別名
イッポン
シメジ
ササシメジ
など

- 嘔吐、下痢、腰痛などの消化器系中毒
- 発汗などのムスカリン中毒の症状



地味な色のキノコは食べられる
見かけの色だけでは判断できません。



縦に裂けるキノコは食べられる
縦に裂けるか裂けないかは
全く判断基準にはなりません



間違いない 虫に食われているキノコは食べられる
虫には無害であっても
人に無害とは限りません。



別名
クマベラ
コウズル
ブナタロウ
ヒメハダ

ヒラタケ・ムシタケ・シイタケ

- 食後30分から1時間程度で嘔吐、下痢、腰痛などの消化器系中毒
- 幻覚痙攣を伴う場合もある(翌日から10日程度で回復)



食中毒かな？
と思ったら



下痢やおう吐をしたら、
しっかり水分をとみましょう。
自分で判断して薬を飲むのは
やめて、まずはお医者さんに
みてもらいましょう。