



油断できない食中毒！



まだまだ暑さが続いていますね。
料理や食材が腐敗しやすい時期です。

これから少しずつ涼しくなりますが油断せず、食中毒防止に努めましょう。

食中毒の種類について

○細菌性食中毒 食中毒菌に汚染された食品を食べることで発症する食中
(カンピロバクター・サルモネラ・O157等)

○ウイルス性食中毒 ウイルスに汚染された食品や、
感染したヒトの手指などを介して食品に付着したもの。
(ノロウイルス・ブドウ球菌・ウェルシュ菌等)

※ノロウイルスは食品だけでなく、感染者から他の人に移ることも多いです。
ご家族でノロウイルス感染者が出た場合は治るまで注意しましょう。

食中毒にかからない為の3つのポイント

どうすればいいの...?



①つけない

- ・十分に手を洗う。手指に傷があるときは手袋をしましょう。
- ・調理器具を使い分け、清潔に使用しましょう。
- 肉や魚などで使用した器具は消毒を行うと安心です。

※器具や布巾などが濡れたままなのも細菌が増える原因です。

②やっつける

- ・よく加熱しましょう。特に肉・魚に注意です。
- 食材の中心部で85℃～90℃、90秒以上加熱を行うことが大切です。

③増やさない

- ・ほとんどの細菌は、10℃～60℃で増殖し、36℃前後で最もよく増えます。
- そのため常温で食品を置かず、すぐに食べるか冷蔵庫や冷凍庫などで冷やしましょう。



テイクアウト商品はすぐに食べる前提で作られています。
購入後は速やかに食べてください！



食中毒になるまで

菌が付着



菌が増殖



食べる



発症

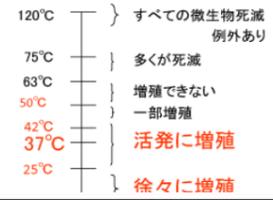
気持ち悪い...



お腹痛い

尚、気になることがありましたら栄養科までご連絡ください。

温度と食中毒菌の増殖・死滅



<p>カンピロバクター 肉類、生乳、飲料水などに多い。ペットから感染することもある。</p>	<p>サルモネラ 鶏肉や牛肉のたたき、卵およびそれらの加工品で加熱をあまりしていないものに多い。</p>	<p>腸管出血性大腸菌(O157など) 牛肉、ハンバーガー、サラダ、サンドイッチなどに多い。</p>
<p>ウェルシュ菌 酸素を嫌うため、長時間放置されたシチューや煮物などに多い。</p>	<p>ブドウ球菌 人の手を介して感染する。おにぎり、サンドイッチ、寿司、和菓子などに多い。</p>	<p>ノロウイルス 二枚貝に多く、感染性が強い。食品または人から人を介して感染する。</p>

加熱や冷蔵に強い食中毒の原因菌

※食品安全委員会の資料などから作成

	ボツリヌス	ウェルシュ	セレウス	リステリア
特徴	加熱に強い 酸素が嫌い	加熱に強い 酸素が嫌い	加熱に強い 酸素は平気	冷蔵に強い 酸素は平気
原因になる主な食品	缶、瓶、真空パック、レトルト、蜂蜜、コンシロップ	煮込み調理 (カレー、煮魚、麺のつけ汁など)	チャーハン、ピラフ、焼きそば、スパゲティ、調理パン	スモークサーモン、ナチュラルチーズ、コールスロー
症状の特徴	嘔吐(おうと)、だるさ、頭痛、めまい、言語障害、呼吸困難	下痢、腹痛 (嘔吐や発熱はまれ)	嘔吐型と下痢型があり、日本は嘔吐型が多い	インフルエンザに似た悪寒、発熱
注意点	毒素は80度30分の加熱で無害に。容器が膨張したパック食品や缶詰は食べないように	室温で放置しない。保存は急いで冷やし、10度以下に	嘔吐型は食品中で芽胞から細菌に戻って毒素を出す。室温で放置せず、保存は急いで冷やして8度以下に	0~45度で増殖する。妊婦、高齢者は食べるのを避けるか加熱調理を

