





食中毒を起こす菌やウイルスとは



一言に「食中毒」といっても、原因となる菌やウイルスはさまざまです。食中毒を起こす主な菌やウイルスの特徴を知り、その対策をチェックしておきましょう。


 <p>ノロウイルス</p>	<p>【原因】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●調理従事者を介して食品を汚染 ●ウイルスに汚染された二枚貝 (※)おう吐物や便を介して感染が広がることもある 	<p>【症状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱 ●潜伏時間はおよそ 24～48 時間
	<p>【対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手指や調理器具の十分な洗浄・消毒 ●二枚貝は中心部まで十分加熱する ●調理員の健康を毎日チェックする 	<p>アルコールはあまり効果がないよ！</p>


 <p>カンピロバクター</p>	<p>【原因】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食肉の生食、加熱不足（特に鶏肉） ●食肉からの二次汚染 	<p>【症状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●腹痛、下痢、発熱 ●潜伏時間はおよそ 2～5 日
	<p>【対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食肉は中心部まで十分に加熱する ●食肉と他の食品が触れないようにする ●食肉に触れた手指や調理器具の十分な洗浄・消毒 	<p>新鮮なお肉でも生食はダメ！</p>


 <p>サルモネラ</p>	<p>【原因】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●菌に汚染された卵 ●食肉の生食、加熱不足 	<p>【症状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●腹痛、下痢、おう吐、発熱 ●潜伏時間はおよそ 8～72 時間
	<p>【対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●割卵後はすぐに調理して早めに食べる ●食材は中心部まで十分に加熱する ●卵や食肉に触れた手指や調理器具の十分な洗浄・消毒 	<p>卵の割り置きはしないで！</p>

 <p>黄色ブドウ球菌</p>	<p>【原因】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●人の手指を介して食品を汚染（特におにぎりや洋生菓子） 	<p>【症状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●吐き気、おう吐、腹痛 ●潜伏時間はおよそ 2～6 時間
	<p>【対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●しっかり手を洗う ●食品は 10℃以下で保存する ●調理の時は帽子やマスクをつける ●手指に傷や手荒れのある場合は素手で食品を触らない 	<p>手袋をつけよう！ つける前の手洗いも忘れずに！</p>

腸管出血性大腸菌 (O157 など) 	【原因】 <ul style="list-style-type: none"> ● 食肉の生食、加熱不足（特に牛肉） ● 食肉からの二次汚染 ● 菌に汚染された野菜・果物やその調理品（浅漬やサラダで事故例） 	【症状】 <ul style="list-style-type: none"> ● 激しい腹痛、下痢、血便 (※) 乳幼児や高齢者は重い合併症に注意 ● 潜伏時間はおよそ1～14日
	【対策】 <ul style="list-style-type: none"> ● 食肉は中心部まで十分に加熱する ● 生で食べる野菜・果物は十分に洗浄し、必要に応じて消毒する ● 食肉に触れた手指や調理器具の十分な洗浄・消毒 ● 食肉と他の食品が触れないようにする 	死亡事故も発生しています！ 

ウエルシュ菌 	【原因】 <ul style="list-style-type: none"> ● 大鍋で大量に加熱調理した後、室温で放置していた事例が多い 	【症状】 <ul style="list-style-type: none"> ● 腹痛、下痢 ● 潜伏時間はおよそ6～18時間
	【対策】 <ul style="list-style-type: none"> ● 前日調理は行わない ● 加熱した食品を保管する場合は、冷蔵（10℃以下）または温蔵（65℃以上）する ● 冷蔵する場合は、小分けするなどして速やかに行う 	カレーやシチューなどの煮込み料理は要注意！

腸炎ビブリオ 	【原因】 <ul style="list-style-type: none"> ● 魚介類の温度管理不足 ● 魚介類からの二次汚染 	【症状】 <ul style="list-style-type: none"> ● 激しい腹痛、下痢 ● 潜伏時間はおよそ8～24時間
	【対策】 <ul style="list-style-type: none"> ● 魚介類は短時間でも冷蔵庫に保管 ● 魚介類は真水でよく洗う ● 魚介類に触れた調理器具の十分な洗浄・消毒 	魚介類を切ったまま板でそのまま野菜などを切らない！

ヒスタミン 	【原因】 <ul style="list-style-type: none"> ● 赤身魚（マグロ、カツオ、ブリなど）の常温放置や長期の冷蔵保存 ● 赤身魚に多く含まれるヒスチジン（アミノ酸）が、特定の細菌により化学物質「ヒスタミン」に変化する 	【症状】 <ul style="list-style-type: none"> ● 顔面紅潮、発疹、頭痛、おう吐、下痢 ● 潜伏時間はおよそ食べた直後～1時間以内
	【対策】 <ul style="list-style-type: none"> ● 生の赤身魚は常温で置かない、冷蔵状態でも長期保存はしない（できるだけ早く提供する） ● 冷凍した赤身魚は冷蔵庫内で解凍し、常温解凍や再凍結は行わない ● 提供前に検食する（舌にピリピリした刺激を感じた場合は提供をやめる） 	ヒスタミンは加熱しても消えない！減らない！



このハンドブックは主に、平成 27 年 4 月に開始した「子ども・子育て支援新制度」の「地域型保育事業」として各市町村に認可された少人数の保育施設向けに作成したものです。

なお、定員数 20 名以上の施設には、東京都の条例による衛生基準（施設基準、管理運営基準）がありますので別途ご確認ください。

東京都多摩府中保健所 食品衛生第一担当
府中市宮西町 1-26-1（東京都府中合同庁舎内）

☎ 042-362-2334（代表）

武蔵野三鷹地域センター 食品衛生第二担当
武蔵野市西久保 3-1-22

☎ 0422-54-2209

平成 29 年 3 月発行 登録番号 (28) 10

リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。
石油系溶剤を含まないインキを使用しています。