

食中毒の特徴と予防のポイント

基本
3項目

手洗い
手指は十分に
手洗いを

殺菌
洗淨・消毒・加熱を十分に

低温管理
低温管理・
乾燥を十分に

困った時の相談相手! 親身に対応します!
JTＢ旅連事業 保険相談室
0120-371-177

微生物名・特徴	予防のポイント	汚染・感染経路等	発病までの時間・主な症状
ノロウイルス 小型球形ウイルス(SRSV) ●食品内で増殖せず人だけに感染し、腸内で増殖し、発症する。 ●逆性石けんや消毒用アルコールに対して抵抗性がある。 ●冬季を中心に、年間を通して発症する。	85℃以上 1分以上 ●中心部まで十分に加熱する ●生野菜など生鮮品はよく洗い、200ppm次亜塩素酸ナトリウム液で殺菌→流水で十分にすすぐ ●調理器は200ppm次亜塩素酸ナトリウムによる殺菌後、85℃以上1分以上加熱 ●水道水以外を使用する場合、年1回以上の水質検査を実施、使用時には塩素による減菌を行う	●河口養殖のカキやハマグリなどの二枚貝 ●十分調理されていない食品 ●二次汚染された食品や飲料水 ●感染者からの二次汚染 ●ヒト自身の糞便など ●河川中、海水中	【発症までの時間】 24～48時間 【症状】 下痢・吐気・嘔吐・腹痛・軽度の発熱
腸炎ビブリオ ●夏場(海水温20℃以上)に海水中で増殖する。 ●好塩性(食品中の塩分濃度(3%程度))で増殖する。 ●他の食中毒菌と比べ、倍以上の速度で増殖する。 ●低温(約10℃以下)では増殖しない。 ●食中毒発生時期は、6月～9月の夏場に集中する。 ●熱に弱く、煮沸(100℃1分)で死滅、60℃約10分で死滅。	60℃以上 10分以上 ●鮮魚介類は調理前に流水(水道水)で十分洗浄 ●調理から喫食まで低温(4℃以下)で管理 ●生食は十分注意し、調理後喫食までの時間を短縮(2時間以内) ●まな板を使い分ける(下処理用、刺身用など) ●食酢の活用(低PH化)も有効	●鮮魚介類 ●鮮魚介類の刺身、たたき、すし類 ●鮮魚介類の加工・調理による二次汚染 ●沿岸の海水中・海泥中	【発症までの時間】 およそ8～24時間 【症状】 主に激しい腹痛、下痢、嘔吐。発熱、頭痛の症状もある。
サルモネラ属菌 ●主に食肉、卵やその加工品など動物性食品を汚染する。 ●加熱に対しては弱く、60℃、20分以上の加熱で死滅、10℃以下では増殖しない。 ●乳幼児や高齢者は、感受性が強く、わずかな菌量でも感染し、重篤な症状になりやすい。	75℃以上 1分以上 ●手指や調理器具はその都度必ず洗浄消毒 ●食肉・食肉製品卵・卵製品は10℃以下で低温管理 ●中心部まで十分に加熱する ●食肉などは生食を避ける ●鼠族、昆虫の駆除を実施	●食肉・食肉製品卵・卵製品 ●ペット類から人の手指の汚染 ●鶏、豚、牛などの家畜・家禽類の腸管 ●河川・下水など自然界に広く分布	【発症までの時間】 6～72時間 【症状】 腹痛・下痢・吐気・嘔吐・発熱
病原大腸菌(下痢原性大腸菌) ●人や動物の腸管に常在する大腸菌は、通常病原性はないが、下記に列挙する大腸菌は病原性があり、腸炎発症のしくみにより大きく5種類に分類される。 ○腸管出血性大腸菌(300157): 激しい腹痛をともない、血便や腎臓障害を起こします。大腸をただれさせ、出血を起こさせるペロ毒素を産生する。腎臓に障害を与え、脳や神経にも作用して、短期間で生命を奪うこともある。 ○毒素原性大腸菌: 腸管に感染し、コレラのような毒素を産生する。腹痛と水様性の下痢を引き起こす。 ○腸管侵入性大腸菌: 腸に侵入・増殖し、赤痢のような症状を起こす。少量でも感染し、集団流行することもある。人から人へ直接感染することもある。 ○腸管凝集性大腸菌: 腸に付着し、付着した後増殖して下痢を引き起こす。日本ではあまり報告例がない。 ○腸管病原性大腸菌: 腸管に感染して下痢、腹痛等の急性胃腸炎を起こす。乳幼児に多い。	75℃以上 1分以上 ●生野菜など生鮮品はよく洗い、200ppm次亜塩素酸ナトリウム液で殺菌→流水で十分にすすぐ ●中心部まで十分に加熱する ●食品は10℃以下で低温管理 ●水道水以外を使用する場合、年1回以上の水質検査を実施、使用時には塩素による減菌を行う ●ビルなど貯水槽の清掃・点検を定期的に実施、衛生管理と水質管理を行う	●糞便等により二次汚染された食品や飲料水 ●ハンバーグ、生肉、井戸水など多岐にわたる	○腸管出血性大腸菌 【発症までの時間】 3～8日 【症状】 血便、下痢、腹痛、尿毒症、けいれん、意識障害。溶血性尿毒症(HUS)や、脳障害を併発することがある。HUSは、下痢が始まってから、約1週間後に、赤血球の破壊による、溶血性貧血、血小板の減少及び急性腎不全などの症状が現れ、重症の場合は死亡することもある。 ○腸管病原性大腸菌 ○毒素原性大腸菌 【発症までの時間】 約12～72時間 【症状】 腹痛・下痢・発熱・嘔吐・頭痛 ○腸管侵入性大腸菌 ○腸管凝集性大腸菌 【発症までの時間】 約1日～5日 【症状】 腹痛・下痢・発熱・嘔吐・頭痛
カンピロバクター ●食中毒の原因となるのは主にカンピロバクター・ジェジュニとカンピロバクター・コリ2種類である。 ●少量(0.5%)の酸素と5～10%の炭酸ガスがある状態で増殖し(微好気性菌)、好気的あるいは嫌気的条件下では発育しない。 ●少量の菌で食中毒を起こす。 ●低温条件には強く、10℃以下(4℃)でも長期間生存する。	75℃以上 1分以上 ●生肉を調理した器具は使用後によく洗浄、熱湯消毒・乾燥 ●中心部まで十分に加熱する ●生肉などの冷蔵保管時は、二次汚染を防止のため、他の食品との接触を避ける ●水道水以外を使用する場合、年1回以上の水質検査を実施、使用時には塩素による減菌を行う ●ビルなど貯水槽の清掃・点検を定期的に実施、衛生管理と水質管理を行う	●食肉(特に鶏肉)の生食や、加熱不足 ●鶏肉のたたき、鶏の刺身 ●鶏肉などから二次汚染を受けた食品 ●鶏、豚、牛、ペット野鳥など、あらゆる動物の腸管	【発症までの時間】 1～7日と長い。 【症状】 発熱、腹痛、下痢刺、血便を伴う腸炎症状発熱、倦怠感、頭痛、めまい、筋肉痛などが起こり、次いで、吐き気、腹痛の症状がでる。
ウェルシュ菌 ●芽胞という耐熱性(種のような胞子のような状態)を形成するため、高温でも死滅しない。 ●酸素がある状態では増殖できない(嫌気性)。大量に調理された食品の中心部は酸素の無い状態になり、この菌にとって好ましい状態になる。 ●15～50℃の温度範囲で増殖する。	急冷10℃以下 ●大量食品の加熱調理後保存は、小分けして急速に冷却(10℃以下) ●再加熱する時は、かき混ぜるなどして中心部まで十分に加熱 ●前日調理を避ける、加熱調理後はなるべく早く喫食	●加熱調理後、室温で放置された肉類、魚介類などのタンパク質性食品(肉類、魚介類、野菜およびこれらを使用した煮物、カレー、シチュー、スープ、麺つゆなど) ●特に大量に調理された上記の食品	【発症までの時間】 6～18時間(平均10時間) 【症状】 腹痛・下痢
黄色ブドウ球菌 ●人や動物の鼻の粘膜、皮膚、腸管、化膿した傷やおでき、手荒れ部分にはこの菌が大量に存在する。 ●毒素は熱に強く(100℃30分でも分解できない)、加熱しても食品中の菌は殺せても毒素は残るので、食中毒を防止できない。 ●無酸素状態でも増殖可能で、多少塩分(7.5%まで)があっても増殖し、毒素をつくる。	10℃以下 ●切り傷や化膿巣がある従事者は調理に当たさせない、また食品に直接触れさせない ●食品の室温長時間放置を禁止、10℃以下の管理で菌の増殖を防ぐ ●調理中は鼻などに触らない	●手指を介した汚染 ●手作りの食品、穀類及びその加工品(おにぎり)、弁当、サンドイッチ、和菓子、ケーキなど ●人の化膿巣、鼻、のど	【発症までの時間】 1～5時間(平均3時間) 【症状】 吐き気・嘔吐・腹痛・下痢
クドア ●生態はよく判っていないがヒラメに寄生することが知られている。 ●多毛類(ゴカイ)と魚類との間をいったりきたりして各々に寄生する。 ●ヒトなどの哺乳類には寄生しない。 ●養殖のヒラメは適切な管理により食中毒数は低下している。 ●8月から増加し9月10月に多い。冬季には減少傾向がある。	-20℃以下 4時間以上 75℃以上 5分以上 ●一度凍結した後の喫食、加熱調理により食中毒が防げると考えられている ●中心部まで十分に加熱する	●魚の筋肉に寄生することが多い ●クドアが寄生したヒラメの刺身、マリネ等(加熱不十分なもの)	【発症までの時間】 食後数時間(約2時間～20時間) 【症状】 一過性の下痢・嘔吐
セレウス菌 ●この菌による食中毒は「下痢型」と「嘔吐型」に分類される。 ●日本では「嘔吐型」が多く見られる。 ●耐熱性(90℃60分の加熱に抵抗性)の芽胞を形成する。 ●増殖至適温度は28～35℃で、嘔吐を起こす毒素も熱に強く、126℃90分でも失活しない。	8℃以下 ●一度に大量の米飯や麺類を調理、作り置きしない ●穀類等が原料の食品は、調理後保温庫で保温、または小分けして低温保存(8℃以下)	●土壌、水、埃等の自然界に広く分布 ●農畜産物等に広く分布 ●下痢型: 弁当、プリン等 ●嘔吐型: 焼飯、ピラフ、焼きそば、スパゲッティ等	【発症までの時間】 下痢型: 8～16時間 嘔吐型: 30分～6時間 【症状】 下痢型: 腹痛・下痢(ウェルシュ菌食中毒に似る) 嘔吐型: 吐き気・嘔吐(黄色ブドウ球菌食中毒に似る)