

食中毒予防早見表

株式会社ヴィア・ホールディングス

微生物名／特徴	汚染／感染経路	発病までの時間／症状	予防のポイント
腸炎ビブリオ 真水では増殖できず、塩分2～5%でよく発育。発育が極めて早い	海水中に生息。夏期に沿岸で獲れた魚介類、さしみ、加工品。魚介類により汚染された調理器具	発病までの時間 平均12時間 症状 腹痛、激しい下痢、吐き気、嘔吐、発熱	 <ul style="list-style-type: none"> 魚介類を真水で洗浄する 魚介類を取り扱った調理器具、手指は十分に洗浄・消毒し、二次汚染を防止 漁獲から消費まで10℃以下の低温管理 冷蔵庫から出したら二時間以内に食べる 65℃1分以上の加熱調理
サルモネラ属菌 血清学的に2300種類以上に分類。感受性が高い	ヒト、家畜の糞便、そと昆虫に広く分布。主として鶏卵、食肉類とその加工品。淡水魚。糞便に、直接・間接的に汚染された多様な食品。	発病までの時間 6～48時間（菌種によって異なる） 症状 悪心、下痢、嘔吐、発熱（長期間排便する）	 <ul style="list-style-type: none"> 生肉調理後の器具、手指は十分に洗浄、消毒をし、二次汚染防止。 卵や生肉は10℃以下（できるだけ4℃以下）の低温管理 食肉や生レバーは生食を避け、75℃1分以上の加熱調理
病原性大腸菌 （下痢原性大腸菌） 発病のしかたにより、6つのカテゴリーに分類。そのうち腸管出血性大腸菌（O-157など）は三類感染症	ヒト、動物の糞便。特に腸管出血性大腸菌はウシの糞便。糞便に直接・間接的に二次汚染された多様な食品	発病までの時間 12～72時間（菌種によって異なる） 症状 下痢、腹痛、発熱、嘔吐。腸管出血性大腸菌O157は、溶血性尿毒症で死亡することがある	 <ul style="list-style-type: none"> 他の細菌性食中毒と同様に、調理器具、手指からの二次汚染防止 低温管理、加熱調理の励行。とくに牛肉は75℃1分以上の加熱
カンピロバクター・ジェジュニ/コリ 大気中で発育できない。酸3-15%で発育。30℃以下では発育できない。小量で食中毒をおこす	家畜、家さん、ペットなどあらゆる動物が身近。食肉特に、鶏肉が関係した多様な食品。未消毒の井戸水。	発病までの時間 平均2～3日と長い 症状 腹痛、激しい下痢、発熱、筋肉痛	 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉調理後の器具、手指は十分洗浄、消毒をし、二次汚染防止 生肉と調理済みの食品は別々に保管 75℃1分以上の加熱調理 井戸水は適確に塩素消毒する
エルシニア・エンテロコリチカ 4℃以下でも発育。発育が早い	ヒト、動物の糞便。特に豚が保菌し、豚肉の汚染が高い。ペットも要注意。感染経路はサルモネラに類似。未消毒の井戸水	発病までの時間 平均2～5日と長い 症状 腹痛、下痢、発熱、その他虫垂炎症状など多様な症状	 <ul style="list-style-type: none"> 他の細菌性食中毒と同様に、調理器具、手指からの二次汚染防止 加熱調理の励行 冷蔵保管を過信せず、早めに食べる 井戸水は適確に塩素消毒する
ウエルシュ菌 芽胞を形成し、通常の加熱調理によっても生残。酸素があると発育できない	ヒト、動物の糞便・土壌。食肉、魚介類、野菜を使用した加熱調理食品。とくに大量調理されたカレー、弁当、スープなど	発病までの時間 8～12時間 症状 下痢、腹痛。通常は軽症で1日で回復	 <ul style="list-style-type: none"> 食肉、魚介類、野菜などの調理では十分熱を通す 加熱調理後は直ちに短時間で冷却後、低温保存 特に弁当、仕出しなどの大量調理は要注意
黄色ブドウ球菌 菌体はブドウの房状。冷蔵温度域では増殖できない。エンテロトキシンという毒素を産生し、毒素は100℃でも壊れない	ヒト、動物の皮膚・粘膜に広く分布。おにぎり等の穀類加工品、弁当、調理パン、菓子類	発病までの時間 1～5時間（平均3時間） 症状 吐き気、嘔吐、腹痛（下痢）	 <ul style="list-style-type: none"> 手洗いの励行（個人衛生の徹底）とくに手指に傷や化粧創があるヒトは調理取扱の禁止 低温管理、低温管理出来ない食品は早く食べる
セレウス菌 芽胞を形成し、通常の加熱調理によっても生残。嘔吐を主徴とする菌と下痢を主徴とする菌がある（我が国では嘔吐型が主）	土壌などの自然界に広く分布。嘔吐型は焼きめし、白ラフ等の米飯類、パスタなどの麺類。下痢型は食肉などのスープ類	発病までの時間 嘔吐型は1～5時間 下痢型は8～15時間 症状 嘔吐型は黄色ブドウ球菌食中毒に類似。下痢型はウエルシュ菌食中毒に類似	 <ul style="list-style-type: none"> 加熱調理した食品は、室温放置せずなるべく早く食べるか、冷蔵保存する 一度に大量の米飯やめん類を調理しない
ボツリヌス菌 芽胞を形成し、通常の加熱調理によっても生残。酸素があると発育できない。運動神経を麻痺させる毒素を産生	土壌などの自然界に広く分布。食肉、魚肉、野菜類を材料とした発酵食品、びん詰めの缶詰、レトルト食品、類似食品はちみつ（特に乳児に注意）	発病までの時間 8～36時間 症状 めまい、頭痛、言語障害、嚥下障害、呼吸困難、乳児では便秘	 <ul style="list-style-type: none"> 新鮮な原材料を用いて、洗浄を十分行う 低温保存と喫食前の十分な加熱（100℃数分間）
ノロウイルス いが葉状の球形。ヒトの腸管内のみ増殖する	ヒト自身の糞便。河口付近で養殖されたカキ、ハマグリなどの二枚貝。ヒトからヒトへの感染がある。	発病までの時間 24～48時間 症状 吐き気、嘔吐、激しい下痢、腹痛、頭痛	 <ul style="list-style-type: none"> 調理器具、手指の十分な洗浄、消毒、二次汚染の防止。特に個人衛生の徹底 食材の十分な加熱処理 器具はこまめに洗浄する