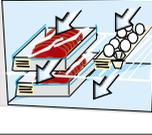


# 食中毒予防早見表

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
<b>腸炎ビブリオ</b> 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	<b>発病までの時間</b> 平均12時間 <b>症状</b> 腹痛、激しい下痢、吐き気、嘔吐、発熱	 <ul style="list-style-type: none"> <li>魚介類を真水で洗浄する</li> <li>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</li> <li>漁獲から消費まで10℃以下の低温管理</li> <li>冷蔵庫から出したら二時間以内に食べる</li> <li>65℃1分以上の加熱調理</li> </ul>
<b>サルモネラ属菌</b> 血清学的に2300種類以上に分類。感受性に強い	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。	<b>発病までの時間</b> 6～48時間（菌種によって異なる） <b>症状</b> 悪心、下痢、嘔吐、発熱（長期間排便する）	 <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>卵や生肉は10℃以下（できるだけ4℃以下）の低温管理</li> <li>食肉や生レバーは生食を避け、75℃1分以上の加熱調理</li> </ul>
<b>病原性大腸菌</b> （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	<b>発病までの時間</b> 12～72時間（菌種によって異なる） <b>症状</b> 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"> <li>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</li> <li>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</li> </ul>
<b>カンピロバクター・ジェジュニ/コリ</b> 大気中で発育できない。酸度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。	<b>発病までの時間</b> 平均2～3日と長い <b>症状</b> 腹痛、激しい下痢、発熱、筋肉痛	 <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>生肉と調理済みの食品は別々に保管</li> <li>75℃1分以上の加熱調理</li> <li>井戸水は適確に塩素消毒する</li> </ul>
<b>エルシニア・エンテロコリチカ</b> 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	<b>発病までの時間</b> 平均2～5日と長い <b>症状</b> 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"> <li>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</li> <li>加熱調理の励行</li> <li>冷蔵保管を過信せず、早めに食べる</li> <li>井戸水は適確に塩素消毒する</li> </ul>
<b>ウエルシュ菌</b> 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	<b>発病までの時間</b> 8～12時間 <b>症状</b> 下痢、腹痛。通常は軽症で1日で回復	 <ul style="list-style-type: none"> <li>食肉、魚介類、野菜などの調理では十分熱を通す</li> <li>加熱調理後は直ちに短時間で冷却後、低温保存</li> <li>特に弁当、仕出しなどの大量調理は要注意</li> </ul>
<b>黄色ブドウ球菌</b> 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	<b>発病までの時間</b> 1～5時間（平均3時間） <b>症状</b> 吐き気、嘔吐、腹痛（下痢）	 <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>低温管理、低温管理出来ない食品は早く食べる</li> </ul>
<b>セレウス菌</b> 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	<b>発病までの時間</b> 嘔吐型は1～5時間 下痢型は8～15時間 <b>症状</b> 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"> <li>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</li> <li>一度に大量の米飯やめん類を調理しない</li> </ul>
<b>ボツリヌス菌</b> 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）	<b>発病までの時間</b> 8～36時間 <b>症状</b> 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"> <li>新鮮な原材料を用いて、洗浄を十分行う</li> <li>低温保存と喫食前の十分な加熱（100℃数分間）</li> </ul>
<b>ノロウイルス</b> 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。	<b>発病までの時間</b> 24～48時間 <b>症状</b> 吐き気、嘔吐、激しい下痢、腹痛、頭痛	 <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>食材の十分な加熱処理</li> <li>器具はこまめに洗浄する</li> </ul>