



栄養だより



暖かな日差しと風が心地よい季節になってきましたね。
今回は暖かくなってきたこの時期、注意したい「食中毒」についてご紹介します。

令和6年4月発行
龍野中央病院 栄養科

知って役立つ食中毒のはなし

食中毒をおこす主な細菌とウイルスの特徴

■カンピロバクター



食中毒患者数
第2位

原因

十分に加熱されていない肉(特に鶏肉)、飲料水、生野菜、生肉に使った包丁で切った調理済食品
【例】十分に火が通っていない焼き鳥、井戸水や湧き水、十分に洗っていない野菜

特徴

食後2~7日で、下痢、発熱、吐き気、腹痛、筋肉痛などの症状が出る。
乾燥に弱く、加熱で死滅する。



■ウェルシュ菌



食中毒患者数
第3位

原因

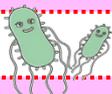
肉・魚介類・野菜類を使った煮物や大量調理食品を加熱調理後そのまま放置することで増殖
【例】カレー、シチュー、パーティーや旅館での複合調理食品

特徴

食後6~18時間で、腹痛、下痢などの症状が出るが、発熱や嘔吐はほとんどみられない。
通常の加熱調理で死滅しないため、増殖阻止が重要。



■サルモネラ属菌



原因

十分に加熱していない卵・肉・魚、生肉に使った包丁で切った調理済食品
【例】生卵、オムレツ、牛肉のたたき、レバ刺し

特徴

食後6~48時間で、吐き気、腹痛、下痢、発熱、頭痛などの症状が出る。
乾燥に強いが熱に弱いので、加熱で死滅する。



■腸管出血性大腸菌(O157、O111など)



原因

十分に加熱されていない肉や生野菜
【例】十分に加熱されていない肉、よく洗っていない野菜、井戸水や湧き水

特徴

食後12~60時間で、激しい腹痛、下痢、血便などの症状が出て重症化すると死に至る。
十分に加熱すれば防ぐことができる。



■黄色ブドウ球菌



原因

加熱した後に手作業をする食べ物
※ヒトの常在菌で、傷やニキビを触った手で食べ物を触ると菌が付きやすい
【例】おにぎり、お弁当、巻き寿司、調理パン

特徴

食後30分~6時間で、吐き気、腹痛などの症状が出る。
この菌の毒素は熱に強く、一度毒素ができると加熱しても食中毒を防ぐことはできない。



■ノロウイルス

食中毒患者数
第1位

原因

生や十分加熱されていないカキなどの二枚貝、ノロウイルスにかかった人の便や嘔吐物
【例】十分に加熱されていないカキ、アサリ、シジミ



特徴

食後1~2日で、吐き気、激しい下痢、腹痛などの症状が出る。
熱に弱いため、85℃以上1分間以上の加熱で死滅する。正しい手洗いも効果あり。

■アニサキス



原因

アニサキス幼虫が寄生した生鮮魚介類を生で食べ、幼虫が胃壁や腸壁に刺入して起こる
【例】不十分な冷凍・加熱のサバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカ



特徴

食後数時間~十数時間で、みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐などの症状が出る。
鮮度低下で幼虫は内臓から筋肉に移動するため、新鮮な魚を選び速やかに内臓を取り除くか
冷凍(-20℃で24時間以上)または加熱(70℃以上または60℃で1分)で死滅する。

食中毒予防の3原則を徹底しましょう!

★付けない

- 手洗い
- 器具の洗浄、消毒

★増やさない

- 適切な温度での保管
- 調理後は速やかに食べる

食中毒予防の3原則



★やっつける

- 加熱殺菌



「付けない」ポイント

- ☑こまめな手洗い
- ☑生の肉や魚を切った包丁・まな板は洗ったあと熱湯をかけて消毒

「増やさない」ポイント

- ☑生鮮食品は速やかに冷蔵・冷凍庫へ
- ☑冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持
- ☑残った食品は早く冷えるよう浅い容器に小分けして保存

「やっつける」ポイント

- ☑中心温度75℃で1分以上の十分な加熱を

ノロウイルス等を予防するための手洗いの時間・回数による効果

手洗いの方法	残存ウイルス数 (残存率)
手洗いなし	約 1,000,000 個
流水で 15 秒手洗い	約 10,000 個 (約 1%)
ハンドソープで 10 秒または 30 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ	数百個 (約 0.01%)
ハンドソープで 60 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ	数十個 (約 0.001%)
ハンドソープで 10 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎを 2 回繰り返す	約数個 (約 0.0001%)

手洗いのタイミング

- ☑嘔吐物を処理したり接触した後
- ☑乳幼児の嘔吐や下痢便を処理した後
- ☑公衆トイレ使用后
- ☑用便後
- ☑帰宅後
- ☑ごみ捨て後
- ☑調理前や調理中



菌を付けないためには、**2度洗い**が最も効果的です!

*: 手洗いなしと比較した場合

出典 森功次他: 感染症学雑誌、80:496-500,2006 <http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf>