

# 食中毒と予防のポイント



## 食中毒とは？

食品・調理器具又は包装容器に付着した細菌や、細菌の出す毒素、化学物質、自然毒などを摂取したことによって起きる健康障害で、下痢、嘔吐、腹痛、発熱などの症状を示すものをいいます。

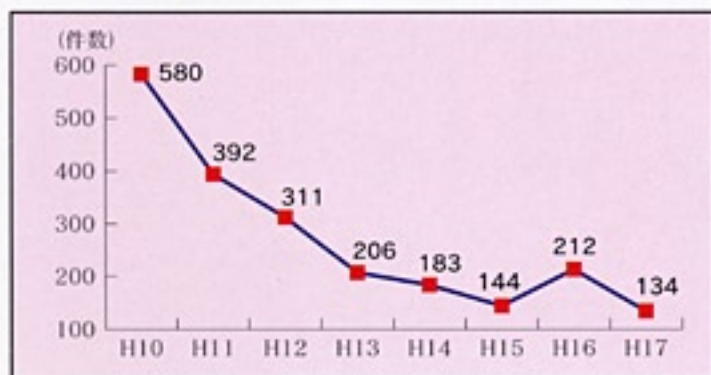
## 食中毒の主な原因

食中毒の原因には以下のようなものがあります。

- 腸管出血性大腸菌 (O157)
- サルモネラ
- 腸炎ピブリオ
- カンピロバクター
- 黄色ブドウ球菌
- ノロウイルス (旧「小型球形ウイルス」)
- ボツリヌス菌
- ウェルシュ菌
- セレウス菌
- エルシニア菌
- リステリア菌

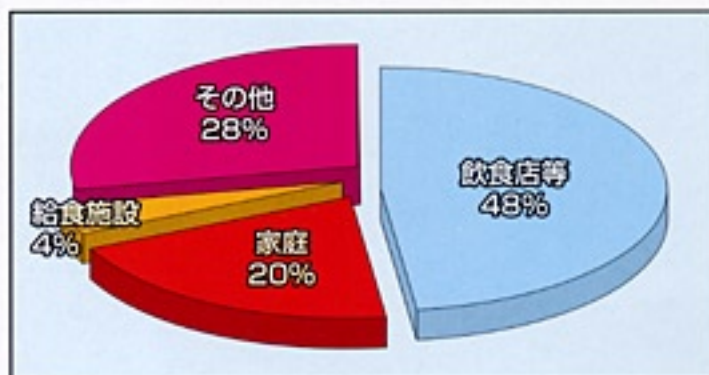
### 全国食中毒発生状況(家庭)

近年、家庭を原因とする食中毒の発生件数は減少傾向にありますが、平成17年次の全国での家庭を原因とする食中毒発生件数は134件ありました。



### 平成17年次・茨城県食中毒発生状況(施設別)

平成17年次に茨城県内で発生した食中毒のうち、20%が家庭の食事を原因とする食中毒でした。



# 食中毒の原因物質分類表

## 細菌性食中毒

感染型

サルモネラ、腸炎ビブリオ、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌（O157）など

毒素型

黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌、セレウス菌など

## ウイルス性食中毒

ノロウイルス（旧「小型球形ウイルス」）  
A型・E型肝炎ウイルスなど

## 自然毒食中毒

動物性

フグ、毒カマス、貝毒など

植物性

毒キノコ、バイケイ草、毒セリなど

## 化学性食中毒

農薬、殺そ剤、ヒ素、鉛、PCBなど

## その他、アレルギー性食中毒

## 最近よく耳にする食中毒

### 腸管出血性大腸菌（O157）

#### ★原因物質

腸管出血性大腸菌（O157）

#### ★特徴

主に家畜（牛など）の腸管内に多く存在しています。生食用の食肉、サラダ、和え物などが原因食品となる場合が多く、井戸水を介した感染や人から人への二次感染もあります。この菌は熱に弱く、75℃1分以上の加熱で死滅します。しかし、加熱不十分の場合に100個程度の少量の菌量でも発症するので、中心まで熱をとることが重要です。

#### ★原因食品

生食用の食肉、井戸水（未殺菌）

#### ★潜伏期間

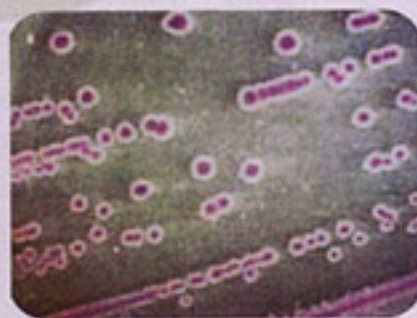
2日～7日

#### ★症状

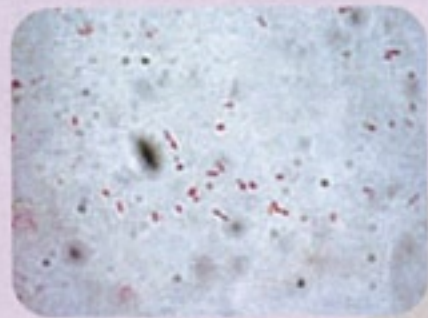
激しい腹痛、水溶性下痢～血便（下痢）、腎不全、重症の場合溶血性尿毒症症候群（HUS）で死亡する場合があります。



培地に発育した  
腸管出血性大腸菌（O157）



培地に発育した  
腸管出血性大腸菌（O157）の拡大



顕微鏡で観察した  
腸管出血性大腸菌（O157）

# カンピロバクター

## ★原因物質

カンピロバクター・ジェジュニ/コリ

## ★特 徴

主に鶏や牛などの腸管内に存在しています。そのため、生の鶏肉や牛肉が原因食品となることが多く、鶏や牛などの糞便に汚染された井戸水が原因となることもあります。また、他の食中毒菌と比べて少ない菌数でも発症し、低温でも死滅しないので冷蔵庫に保管していた食品中でも生き続けられるなどの特徴があります。

## ★原因食品

とり刺し、牛刺し、レバー刺しなどの生肉、井戸水（未殺菌）など

## ★潜伏期間

2日～7日

## ★症 状

発熱（38℃前後）、頭痛、筋肉痛、下痢



カンピロバクターの電子顕微鏡写真  
写真提供：大阪市環境科学研究所

## ～食肉の生食による食中毒予防～

生の食肉は、カンピロバクター、サルモネラ及び腸管出血性大腸菌等の食中毒菌に汚染されている可能性が高いため、加熱してから食べるようにしましょう。

生食用の牛肉、馬肉、牛レバーについては、生食用食肉の衛生基準が定められていますので、生食用の表示のあるものを購入してください。ただし、乳幼児、高齢者及び持病を持っている方は、これらの食中毒を発症した場合、重症になることがあるので食べないようにしてください。

# わが家の 食中毒予防6つのポイント

## ポイント1 食品の購入

- 購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などに分け持ち帰りましょう。
- 生鮮食品などのように冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品は、買物の最後に購入し、購入したら寄り道せず、まっすぐ持ち帰りましょう。

## ポイント2 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することが目安です。

## ポイント3 下準備

- 手を洗うことは食中毒予防の基本です。調理を始める前や食品を取り扱う前後にこまめに手を洗いましょう。
- 生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切るとはやめましょう。洗ってから熱湯をかけた後に使うことが大切です。

## ポイント4 調理

- 加熱して調理する食品は中心部まで十分に加熱しましょう。

## ポイント5 食事

- 食卓につく前に手を洗いましょう。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温で長く放置してはいけません。

## ポイント6 残った食品

- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
  - 残った食品を温め直すときも十分に加熱しましょう。
- 食中毒予防の三原則は、  
食中毒菌を「**付けない、増やさない、やっつける**」です。  
「6つのポイント」はこの三原則から成っています。  
これらのポイントをきちんと守り、家庭から食中毒をなくしましょう。

詳しくは最寄りの保健所へおたすね下さい。  
また、食に関する情報は「[いばらき食の安全情報Web Site](http://www.shoku.pref.ibaraki.jp)」  
をご覧くださいませ。  
URL <http://www.shoku.pref.ibaraki.jp>

