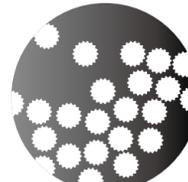
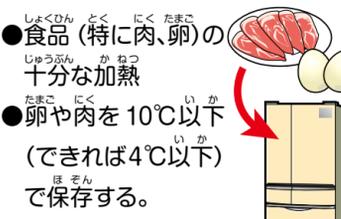
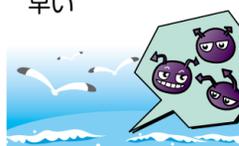
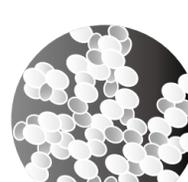
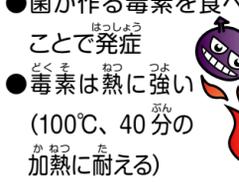
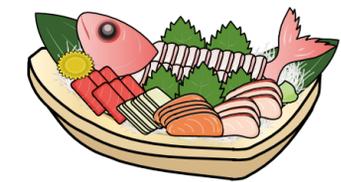


食中毒予防早見表

食中毒菌名 特徴 主な原因食品 症状・発症までの時間 予防のポイント

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <p>ノロウイルス</p>  | <p>●冬に発生が多い ●人の腸内で増える ●少量のウイルスで食中毒を起こす</p> | <p>●人の手を介してウイルスがついた食品 ●二枚貝</p>  | <p>【症状】吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽い発熱 【発症までの時間】24～48時間</p> | <p>●十分な手洗い ●食品の十分な加熱</p>  |
| <p>カンピロバクター・ジエジニコリ</p>  | <p>●家畜（鶏、牛、豚など）やペットなどあらゆる動物に分布 ●少量の菌で食中毒を起こす</p> | <p>●肉料理（特に鶏肉）</p>  | <p>【症状】下痢、腹痛、発熱、吐き気、おう吐 【発症までの時間】2～5日と長い</p> | <p>●生肉と調理済みの食品は別々に保管 ●生肉で使ったまな板・包丁を他の食品に使わない ●食品（特に鶏肉、牛肉）の十分な加熱</p> |
| <p>腸管出血性大腸菌</p>  | <p>●家畜（特に牛）の糞便に存在 ●少量の菌で食中毒を起こす</p> | <p>●動物の糞便などに汚染された様々な食品 ●肉料理（特に牛肉）</p>  | <p>【症状】下痢、腹痛、発熱、おう吐、血便 【発症までの時間】2～8日と長い</p> | <p>焼肉をする場合の予防のポイント! ●肉を生で食べない ●肉や添えてある野菜は、十分加熱して食べる ●肉を焼く箸と食べる箸はわける ●生肉に使った調理器具は十分に洗う</p>  |
| <p>サルモネラ属菌</p>  | <p>●動物や自然界に広く存在 ●低温、乾燥に強い</p>  | <p>●卵料理 ●肉料理（特に鶏肉）</p>  | <p>【症状】腹痛、激しい下痢、発熱、おう吐 【発症までの時間】6～72時間</p> | <p>●食品（特に肉、卵）の十分な加熱 ●卵や肉を10℃以下（できれば4℃以下）で保存する。</p>  |
| <p>腸炎ビブリオ</p>  | <p>●海水に生息（真水に弱い） ●菌の増えるスピードが早い</p>  | <p>●魚料理（特にさしみ）</p>  | <p>【症状】腹痛、水様下痢、発熱、おう吐 【発症までの時間】8～24時間</p> | <p>●魚介類は、真水でよく洗う ●魚介類は10℃以下（できれば4℃以下）で保存する</p>  |
| <p>ウエルシュ菌</p>  | <p>●動物の腸内や土などの自然界に広く存在する ●酸素のないところで増える菌で芽胞を作る（芽胞は100℃、1～6時間の加熱に耐える）</p>  | <p>●煮込み料理（カレー、シチュー、野菜煮付け）など 芽胞って何？ 菌が苦手な環境（熱や乾燥）から身を守る殻のようなもの</p>  | <p>【症状】下痢と腹痛（おう吐や発熱はまれ） 【発症までの時間】6～18時間</p> | <p>●調理後速やかに食べる ●食品中で菌が増えるのを防ぐため、加熱調理食品の冷却は速やかに行う また、食品を再加熱する場合は、十分に加熱して、早めに食べる</p>  |
| <p>黄色ブドウ球菌</p>  | <p>●人（皮ふや鼻の中、毛髪など）や動物に広く存在 ●菌が作る毒素を食べることで発症 ●毒素は熱に強い（100℃、40分の加熱に耐える）</p>  | <p>●おにぎりや調理パンなど、直接人の手が触れる食品</p>  | <p>【症状】吐き気、おう吐、腹痛、下痢 【発症までの時間】1～3時間（短い）</p> | <p>●十分な手洗い ●手荒れや手に傷のある人は、食品に直接触れない（使い捨て手袋を着用する） ●低温で管理する</p>  |

寄生 虫

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| <p>アニサキス</p>  | <p>●アニサキス幼虫はサバやアジなどの魚介類に寄生 ●醤油やわさびをつけても死なない</p>  | <p>●刺身など生の魚介類</p>  | <p>【症状】激しい腹痛、おう吐 【発症までの時間】急性胃アニサキス症：数時間～十数時間 急性腸アニサキス症：十数時間～数日後</p> | <p>●目視で確認してアニサキス幼虫を除去 ●魚の内臓を生で食べない ●-20℃24時間以上の冷凍 ●60℃1分または70℃以上の加熱</p> |
|--|---|---|---|---|

自 然 毒

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>毒キノコ</p>  | <p>●9月、10月に多く、食用のキノコと誤って食べることで起こる ●加熱しても毒は分解されない（毒は煮汁にも溶け出します）</p> | <p>【主な毒キノコ】 ●ツキヨタケ ●クサウラベニタケ（いっぽんしめじ）など</p> | <p>【症状】おう吐、下痢、腹痛、神経症状 【発症までの時間】20分～1時間 ※キノコの種類によって異なる</p> | <p>●食用のキノコと確実に判断できないキノコは採らない！ ●食べない！ ●売らない！ ●人にあげない！</p>  |
|---|--|---|---|--|