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
ノロウイルス	●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	●人の手を介してウイルスがついた食品 ●二枚貝 **ノロウイルス　こまめに手洗い　よく加熱** 富山市立八尾中学校　松井　香子	【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	●十分な手洗い ●食品の十分な加熱
カンピロバクター・ジェジュニ／コリ	●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	●肉料理（特に鶏肉） **器具洗い　チキンをキチンと　加熱して** 高岡市立福岡中学校　上田　敦久	【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	●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
腸管出血性大腸菌	●家畜（特に牛）の糞便に存在 ●少量の菌で食中毒を起こす	●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） **二刀流！　お肉やくはし　食べるはし** 魚津市立経田小学校　矢谷　菖	【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	**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
サルモネラ属菌	●動物や自然界に広く存在 ●低温、乾燥に強い	●卵料理 ●肉料理（特に鶏肉）	【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	●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。
腸炎ビブリオ	●海水に生息（真水に弱い） ●菌の増えるスピードが早い	●魚料理（特にさしみ）	【症状】 腹痛、水様下痢、発熱、おう吐 【発症までの時間】 8～24時間	●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
ウエルシュ菌	●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）	●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）から身を守る鎧のようなもの **放置せず　小分け冷蔵　速やかに！** 朝日町立あさひ野小学校　弓野　蒼純	【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	●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
黄色ブドウ球菌	●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）	●おにぎりや調理パンなど、直接人の手が触れる食品 **おにぎりは　人の命も　にぎってる** 射水市立新湊南部中学校　黒田　航平	【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）	●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
寄生虫 **アニサキス**	●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	●刺身など生の魚介類 **冷とうと　加熱でバイバイ　アニサキス** 射水市立新湊南部中学校　河嶋　真愛	【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	●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
自然毒 **毒キノコ**	●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）	【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 **その山菜　知ったかぶりして　食べないで** 入善町立入善小学校　堂本　旺太朗	【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	●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！

富山県

R7.1