

千里中央駅前クリニック 栄養コラム Vol.05

2024.07.25 作成 管理栄養士 はかまた

食中毒に注意！

こんにちは、セミが鳴き始めて夏到来を感じる時期となりました。
今回はそんな暑い時期に多発する食中毒のなかで「細菌性食中毒」を中心に原因や予防法をご紹介します。



食中毒の分類

- ① 細菌性食中毒：食中毒菌が食品の中に混入
- ② ウイルス性食中毒：ウイルスが蓄積している食品の飲食、また、人の手を介して
- ③ 自然毒食中毒：フグや毒キノコ、トリカブトなどの動物性・植物性の毒



細菌性感染型食中毒

食品と一緒に食べた細菌が体内で増殖して食中毒となる。
細菌自体が原因となる場合と、細菌から作り出される毒素が原因となる場合がある。

- *サルモネラ菌** 主に鶏肉や鶏卵。12-48 時間で発症し、悪心 嘔吐 下痢腹痛 38-40℃発熱 少量菌数で発症。
*予防のポイント*熱に弱いため、加熱調理をしっかりと。生卵は賞味期限を守りましょう。
- *カンピロバクター** 主に鶏肉。2-7 日で発症し、下痢 発熱 少量菌数で発症。
*予防のポイント*加熱しっかりと、生食と加熱後の肉は別々に保存しましょう。
- *腸炎ビブリオ** 魚介類。12 時間前後で発症し、悪心 嘔吐 下痢腹痛 38-40℃発熱 塩分 2-5%でよく発育。
*予防のポイント*低温 5℃以下または 75℃ 1 分の加熱調理を。
- *病原大腸菌** 井戸水や多種の食品。12 時間-8 日で発症し、死亡例あり。嘔吐 下痢腹痛 38-40℃発熱 血便。
*予防のポイント*75℃ 1 分の加熱調理、手洗い 手指の消毒をしっかりと。
- *ウェルシュ菌** カレー、シチューなどの食肉加熱調理品。6-18 時間で発症し、腹痛 下痢。
*予防のポイント*弁当 仕出し 大量調理で注意が必要

細菌性毒素型食中毒

細菌が食品中で増殖するときに毒素を作り出し、その毒素を食べることで食中毒が起こる。

- *黄色ブドウ球菌** おにぎり サンドイッチ 手指の傷。30 分-6 時間後で発症し、嘔吐 下痢腹痛
*予防のポイント*手指に化膿や傷がある場合は手袋するか調理取り扱い禁止。手指洗浄消毒の励行。
- *セレウス菌** チャーハンなどの穀物加工品。下痢型（8-16 時間で発症）と嘔吐型（30 分-6 時間で発症）。
*予防のポイント*炊飯器にお米をいれたまま長時間室温で放置しない。低温保存。
- *ボツリヌス菌** はちみつ 真空パック品 魚肉発酵食品。5-72 時間で発症し、めまい 頭痛 言語障害 呼吸困難。
*予防のポイント*賞味期限のチェック



厚生労働省 HP にも食中毒に関する注意喚起や予防法が載っています

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント



家庭で取り組んでいただきたい食中毒予防のための6ポイントを一枚にまとめたパンフレットです。

動画もありますので併せてご利用ください。

[リーフレットPDF \[580KB\]](#)

[動画 \(YouTube配信\) はこちらです。](#)

栄養指導ご希望の方はお電話もしくは受付にてご予約お願い致します。

