

健康  
だより

# 食中毒にご用心

食中毒は、夏場に多発します。これは、夏場は、細菌の繁殖にとって条件がよいこと、食品を加熱せずに口にする機会が多いことなどが、主な原因と考えられます。食中毒予防の3原則に気をつけ、食中毒にならないように気をつけましょう。

## 食中毒予防の3原則

### 1 食中毒の原因菌をつけない

食品を菌に触れさせないこと。手や調理器具を媒介として食品に菌がうつることもあるので注意。

●洗う ●包む



### 2 食中毒の原因菌を増やさない

冷蔵庫を過信したり、弁当などを長時間持ち歩くうちに菌が繁殖することがあります。

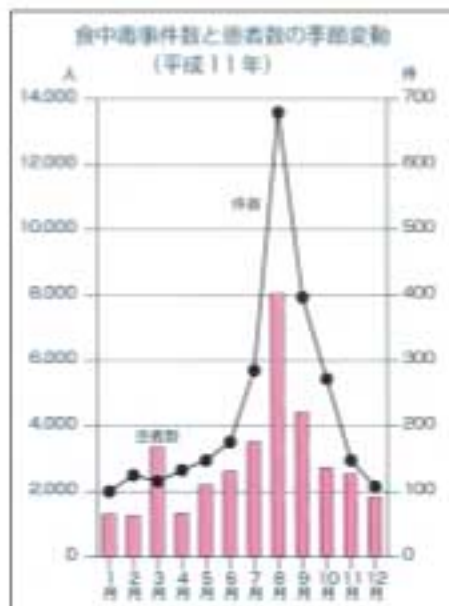
●早めに食べる ●温度管理



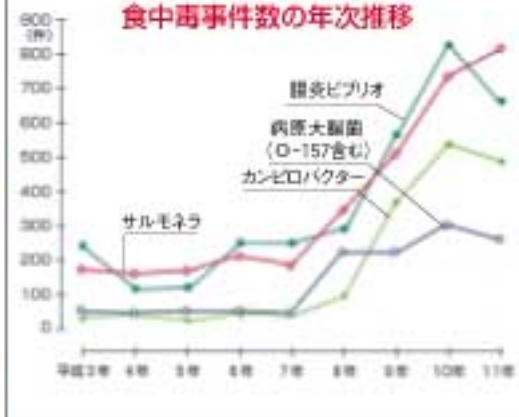
### 3 食中毒の原因菌を殺す

ハンバーグやぎょうざなどは、加熱が不十分なとき、食品内部の菌が死なない場合があります。

●加熱 ●殺菌



### 主な病原菌別に見た食中毒事件数の年次推移



## 主な病原菌による食中毒

### ■サルモネラ

現在日本でもっとも頻度が高く発生する食中毒のうちの1つです。最近では卵が感染源と疑われるサルモネラ・エンテリティディスという新種のサルモネラによる食中毒が発生しています。

【感染源】肉類、卵、乳製品など

【潜伏期間】4～48時間

【症状】急な発熱、吐き気、おう吐、腹痛、激しい下痢

【予防法】十分に加熱して調理する。卵などの低温保存、ネズミ・ゴキブリなどの駆除。



### ■カンビロバクター

【感染源】鶏肉、豚肉

【潜伏期間】2～10日

【症状】下痢、腹痛、発熱、おう吐

【予防法】十分に加熱（60℃で20分以上）して調理する。手や調理器具等を十分に洗って使用する。

### ■病原大腸菌 (O-157含む)

【感染源】病原大腸菌がO-157に汚染されたもの

【潜伏期間】病原大腸菌：1～3日 O-157：4～8日

【症状】病原大腸菌：発熱、吐き気、おう吐、腹痛、下痢  
O-157：腹痛、血便を伴う下痢、溶血性毒血症候群、脳症を合併することがある。

【予防法】十分に加熱（75℃で1分以上）して調理する。手や調理器具等の消毒・殺菌、食品は早めに食べる。

### ■腸炎ビブリオ

腸炎ビブリオによる食中毒は、菌に汚染された魚介類を生で食べることによって起こります。

【感染源】生の魚介類

【潜伏期間】6～24時間

【症状】発熱、腹痛、吐き気、おう吐、下痢

【予防法】十分な水洗い、食品の低温保存、十分に加熱して調理する。

