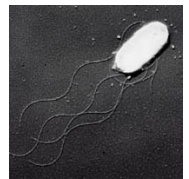


夏は細菌性食中毒に注意しましょう！

細菌が原因となる食中毒は、夏期（6月～8月）に多く発生しています。今回はその代表的なものについて説明します。それぞれの細菌の特徴を理解して、食中毒を予防しましょう。

主な細菌性食中毒

腸管出血性大腸菌（O157、O111など）



腸管出血性大腸菌の写真
(出典：農林水産省HP)

主な原因食品

牛肉及びその加工品、サラダ、白菜漬け、井戸水等。

症状

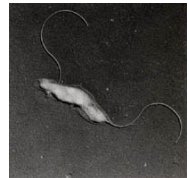
2～7日で発症 下痢、血便、腹痛、発熱、嘔吐など。
毒性の強いベロ毒素を出すため、乳幼児や高齢者などでは重症化し、死に至る場合もあります。

予防のポイント

肉を生や加熱不十分な状態で食べずに、中心部まで十分加熱（75℃ 1分以上※）しましょう。また、野菜などに付着していることもあるので、野菜も食べる前によく洗いましょう。

※ハンバーグなどの挽肉料理は、中心部まで十分に火が通り、肉汁が透明になって中心部の色が変わるまで加熱すれば、食中毒の原因となる細菌は死滅し、安全に食べられます。

カンピロバクター ★細菌性食中毒の中で最も事件数が多い



カンピロバクターの写真
(出典：農林水産省HP)

主な原因食品

加熱不十分な鶏肉など。



症状

1～7日で発症 発熱、下痢、頭痛、嘔吐など。
重症化すると手足や顔面神経の麻痺などを起こす「ギラン・バレー症候群」を発症することがあります。

予防のポイント

食肉を生や加熱不十分のまま食べないようにしましょう。中心部までしっかりと加熱しましょう。生の食肉を触ったら、しっかり手洗いをしましょう。

サルモネラ属菌



サルモネラ属菌の写真
(出典：農林水産省HP)

主な原因食品

鶏肉、牛肉、豚肉、鶏卵など。



菌の特徴

食肉、卵などが主な原因食品になるほか、ペットやネズミなどによって、食べ物に菌が付着する場合があります。

症状

8～72時間で発症 下痢、発熱、腹痛、嘔吐など。

予防のポイント

肉・卵は中心部まで十分に加熱（75℃ 1分以上）しましょう。卵の生食は賞味期限内であることを確認しましょう。

食中毒菌の中には熱に強い菌もあります!

腸管出血性大腸菌、カンピロバクター、サルモネラ属菌などは適切な加熱処理により死滅しますが、ウェルシュ菌やセレウス菌のように芽胞を形成した場合、熱に強く、食品を中心部までしっかり加熱しても死滅しない菌があります。

ウェルシュ菌

主な原因食品

カレーや煮物などの煮込み料理など。



菌の特徴

人や動物の腸管、土壌など自然界に広く分布し、酸素のないところで増殖する菌で、熱に強い芽胞を作ります。

症状

6～18時間で発症 下痢、腹痛など。

予防のポイント

室温で長時間放置しないようにしましょう。特にカレーなどは小分けにするなど、早めに温度を下げる工夫が必要です。食品を再加熱する場合は、十分に加熱して、早めに食べましょう。



セレウス菌

主な原因食品

チャーハンやスパゲティ、スープなど。



菌の特徴

土壌細菌のひとつで、自然環境や農畜水産物等に広く分布している菌で、熱に強い芽胞を作ります。

症状

嘔吐型 1～5時間で発症 吐き気、嘔吐など。
下痢型 8～16時間で発症 下痢など。

予防のポイント

芽胞状態となると加熱による殺菌が難しいので、速やかな冷蔵保存などによって菌を増やさないことがポイントです。



食中毒予防の三原則を実践しましょう!

高温多湿の夏は細菌性食中毒が発生しやすい季節です。

食中毒菌を

- ①つけない (手洗いの徹底)
- ②増やさない (食品の低温保存)
- ③やっつける (十分な加熱)

を実践しましょう!



テイクアウト食品等による食中毒にも注意しましょう!

新しい生活様式の実施としてテイクアウト等の利用が増えています。食中毒の発生しやすい夏はこれらの食品を原因とする食中毒にも注意しましょう!

食中毒予防のポイント

- 高温になる車内に放置しない!
- 長時間放置せずに速やかに食べる!
- 食べ残しを保存せずに食べきるようにする!

テイクアウト
できます



詳しい情報はこちら

- 厚生労働省ホームページ
- 農林水産省ホームページ

「[細菌による食中毒](#)」

「[食中毒をおこす細菌・ウイルス・寄生虫図鑑](#)」



ご意見・ご感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室
TEL: 027-226-2424 FAX: 027-243-3426
電子メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp
★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。
(<http://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)



【フェイスブックのQRコード】

★公式フェイスブックで情報発信中! (<https://www.facebook.com/gunma.shokuanzen/>)