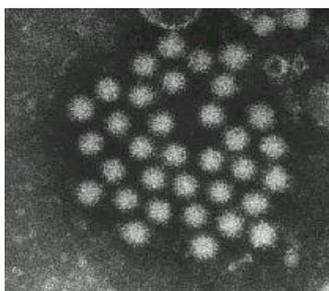


# 食中毒に繋がる菌を知ろう！

～知っておきたい食中毒に多い細菌・ウイルス～

## 最も多い食中毒【ノロウイルス】

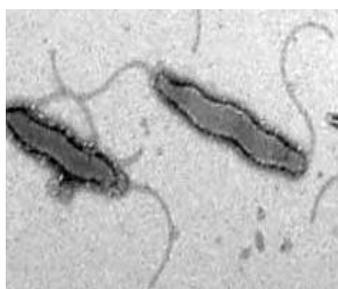


潜伏期間は 24 時間～48 時間、発症すると激しい嘔吐や下痢に襲われる。排泄物に含まれたウイルスからも感染するため、空気感染、接触感染に繋がる怖いウイルス

### 対策法

よく手を洗う、常にトイレはきれいにしておく、トイレにスマホなど持ち込まない  
デスクや来客室など消毒や殺菌効果のある薬剤でこまめに拭き掃除をする。  
生鮮食品はよく洗う、殺菌する。カキなどの生ものはよく加熱する。

## 主に鶏肉から感染する 2 番目に多い食中毒【カンピロバクター】

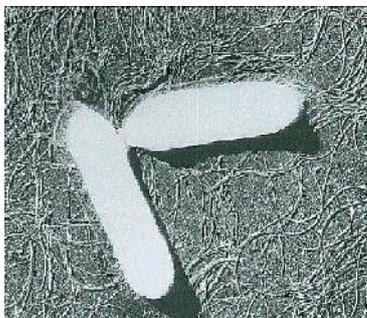


牛や鶏など家畜をはじめとする腸管に存在。十分な加熱のないまま菌を保有する鶏肉などを食べる、あるいは調理の際に食器や調理器具、食材へと移ることで感染する。嘔吐、下痢、腹痛、めまいの症状がでる。

### 対策法

食肉は十分に加熱する(75°C以上で1分以上が望ましい)。生食は避ける。まな板や調理器具をしっかりと消毒や殺菌をしておく(煮沸消毒の場合はしっかりと乾燥させる)、保存時に他の食材の接触を避けたり、調理の段階で加熱処理した肉を使用するなどの工夫で予防する。

## 空気が無くとも生きられる嫌気性菌【ボツリヌス菌】

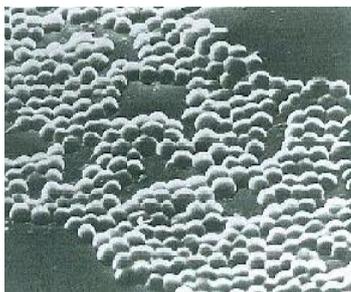


缶詰や真空パックのなかでも増殖する。強力な神経毒のボツリヌス毒素を産出し感染する。発症すると嘔吐、倦怠感、めまいなどを感じ症状がひどくなると視力障害や排尿障害の症状も出ると言われる。最悪の場合は手遅れになり死亡するケースもあり得る

### 対策法

「要冷蔵」「10℃以下で保存してください」などの表示のある場合は、必ず冷蔵保存して消費期限内に消費する。保存は 3℃未満で冷蔵又はマイナス 18℃以下で冷凍するのが良いといわれる。真空パックや缶詰が膨張していたり、食品に異臭（酪酸臭）がある時にはボツリヌス菌が増殖している可能性が高いため、食べない。80℃30分間（100℃なら2分程度）で加熱し、失活させる。提供するメーカーに確認をすることも大切です。

## 人体にも生息する微生物(細菌)【黄色ブドウ球菌】

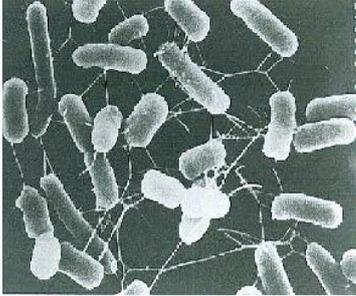


人体の鼻の中やわきの下といった皮膚に存在する常在菌で通常は無害。しかしケガによる傷口や菌が付着した手で食品を食べるといった行為から体内に侵入し食中毒だけでなく肺炎なども引き起こす場合がある。

### 対策法

手指などに切り傷や化膿した部分のある人は、食品に直接触れたり、調理をしたりしないようにする。手指の洗浄・消毒・殺菌を十分に行い、食品は10℃以下で保存し、菌が増えるのを防ぐ。調理にあたっては、帽子やマスクを必ず着用し、完全を予防するのが良い。

## 集団感染で社会問題化した【腸管出血性大腸菌O157】

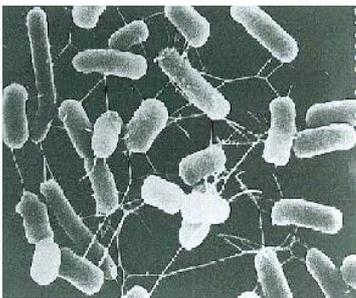


もともとはアメリカで発生したハンバーガーによる集団食中毒が初め。日本では 1990 年代に集団食中毒が発生。加熱処理していない肉(ユッケ)や井戸水から検出されたケースがある。感染力が極めて強く感染者の排便からの二次感染も在り得る。激しい腹痛を伴う下痢、重篤化すると脳症になることも考えられている。

### 対策法

生野菜などはよく洗い、食肉は中心部まで十分加熱してから食べる。消費期限を守ること。加熱調理済の食品が二次汚染を受けないよう、調理器具は十分に必ずよく洗う。できれば、熱湯又は塩素系で消毒・殺菌が望ましい。手をしっかり洗うこと、症した患者のいる家庭では、糞便に汚染された下着等の取扱いに注意すること、ビルなどの貯水槽の清掃状況を把握しておくのも重要

## 日本では嘔吐型が多い【セレウス菌】

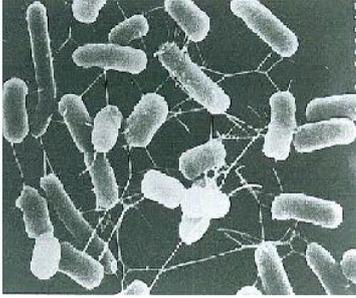


土壌に生息していることから米などの穀物や野菜に付着していることがある。感染すると嘔吐型と下痢型に分かれた症状が出て、嘔吐型は日本では多くみられ原因食品内で産出された毒素で食中毒が発生する。熱に強く、軽く加熱処理しただけでは死滅しない。

### 対策法

一度に大量の米飯やめん類を調理し、作り置きしない（繁殖の原因になる）  
穀類等が原料の食品は、調理後保温庫で保温するか、小分けして速やかに低温保存（8℃以下）するのがよい。

## 日本では嘔吐型が多い【セレウス菌】

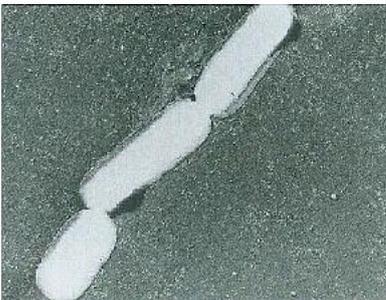


土壌に生息していることから米などの穀物や野菜に付着していることがある。感染すると嘔吐型と下痢型に分かれた症状が出て、嘔吐型は日本では多くみられ原因食品内で産出された毒素で食中毒が発生する。熱に強く、軽く加熱処理しただけでは死滅しない。

### 対策法

一度に大量の米飯やめん類を調理し、作り置きしない（繁殖の原因になる）  
穀類等が原料の食品は、調理後保温庫で保温するか、小分けして速やかに低温保存（8℃以下）するのがよい。

## 加熱してもなかなか死滅しない【ウェルシュ菌】



人や動物の腸管をはじめ、土壌や水中などの自然界にも広く分布する。菌の付着した肉類を食べることで食中毒となる。シチューやカレーなど煮込み料理で発生していることが多い模様。自然界にいる常在菌のため、食品への汚染は不可能と考えられ、熱に強く、加熱してもなかなか死滅しない厄介な菌。『加熱済食品は安心』という考えがウェルシュ菌による食中毒の発生原因となっているという。

### 対策法

前日調理は避け、加熱調理したものはなるべく早く食べる、一度に大量の食品を加熱調理したときは、ウェルシュ菌の発育しやすい温度を長く保たないように注意する。  
やむをえず保管するときは、小分けしてから急激に冷却すること。発症には多くの菌量が必要とされているため、加熱殺菌（温め直しなどの再加熱による発芽細菌の殺菌及びエンテロトキシンの不活化）と増殖阻止（調理後の速やかな喫食、小分けと10℃以下又は55℃以上の温度での保存）が感染防止のための最も有効な手段となります

※本書は食中毒予防のために菌を知るためだけの書類です。

食中毒予防マニュアルではありません。

製作：株式会社ジャパンハイテックサービス環境事業部

出典・参考資料：日本細菌学会、東京都保健福祉局