

食中毒のいろいろ

潜伏期間	症状	主な原因食品	病因物質	特徴	予防法	
すべし 半日	食事中、 30～60分	食事中：唇や舌先にピリピリと刺激を感じる 30～60分：吐き気、おう吐、顔面紅潮、腹痛、発疹など	魚介類やその加工品（主にマグロ・カツオ・サンマ・サバ・ブリなど） 	ヒスタミン 	<ul style="list-style-type: none"> 加熱しても分解しないため、一度産生・蓄積されると除去が困難 アレルギー様食中毒 	<ul style="list-style-type: none"> 新鮮な魚を仕入れる 食品の低温管理の徹底 冷蔵でも長期間の保存をしない 解凍・再凍結を繰り返さない
	1～5時間 (平均3時間)	吐き気、おう吐、腹痛、下痢	おにぎり、調理パン、弁当など 	黄色ブドウ球菌 	<ul style="list-style-type: none"> 傷や鼻腔に常在（特に傷口に多い） 熱に強い毒を作る 	<ul style="list-style-type: none"> 手に傷がある時、直接食品に触れない 手洗いの徹底 弁当などの温度管理の徹底
	(おう吐型) 30分～6時間 (下痢型) 8～16時間	(おう吐型) 吐き気、おう吐 (下痢型) 腹痛、下痢	(おう吐型) 焼きそば、スパゲッティ、ピラフなど (下痢型) 弁当、プリンなど	セレウス菌 	<ul style="list-style-type: none"> 日本では、おう吐型が多い 熱に強い芽胞を作る 熱に強い毒素を作る 	<ul style="list-style-type: none"> 一度に大量の米飯やめん類を調理し、作り置きしない 調理後は保温庫で保温するか、小分けして速やかに低温保存する
	数時間～ 10数時間	激しい腹痛、吐き気、おう吐	生の魚介類（サバ・サンマ・カツオ・イワシ・イカ・ニシン等） 	アニサキス 	<ul style="list-style-type: none"> 主に内臓表面に寄生するが、筋肉部分にも寄生 ワサビ、醤油、酢等で死滅しない 	<ul style="list-style-type: none"> 中心部まで -20℃以下で24時間以上冷凍 加熱調理を行う 魚介類の内臓を生で食べない
	6～18時間	腹痛、下痢、下腹部のはり	肉類、魚介類、野菜を使用した煮込み料理 	ウエルシュ菌 	<ul style="list-style-type: none"> 熱に強い芽胞を作る 一度に大量の食事を調理した給食施設などで発生することが多い 	<ul style="list-style-type: none"> 前日調理は避ける 加熱調理した食品を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
	8～24時間	激しい腹痛、下痢、発熱	魚介類刺身、二次汚染された一夜漬など 	腸炎ビブリオ 	<ul style="list-style-type: none"> 塩分を好む 夏に発生 真水や酸に弱い 加熱調理で死滅 	<ul style="list-style-type: none"> 魚介類は真水でよく洗う 手洗いと器具の洗浄消毒の徹底 魚介類の低温管理（刺身は4℃以下）

潜伏期間	症状	主な原因食品	病因物質	特徴	予防法
1日	8～72時間 (平均12時間)	卵、生の食肉、うなぎ、すっぽんなど 	サルモネラ属菌 	<ul style="list-style-type: none"> 動物の腸管や自然界に生息 少量の菌でも発症 加熱調理で死滅 	<ul style="list-style-type: none"> 卵の割り置き、室温放置をしない 中心部までよく加熱（75℃1分以上） 手洗いと器具の洗浄消毒の徹底
	24～48時間	下痢、おう吐、吐き気、腹痛、発熱	二枚貝、二次汚染された食品など 	ノロウイルス 	<ul style="list-style-type: none"> 冬～春先を中心に年間を通して発生 少量のウイルスで発症 十分な加熱で不活性化
2日	2～5日 (平均2～3日)	腹痛、下痢、発熱 生の鶏肉、生レバーなど 	カンピロバクター 	<ul style="list-style-type: none"> 動物の腸管内に生息 少量の菌でも発症 乾燥に弱い 加熱調理で死滅 ギラン・バレー症候群と関連性あり 	<ul style="list-style-type: none"> 肉類（特に鶏肉）の十分な加熱 手洗いと器具の洗浄消毒の徹底 調理器具を用途別に分ける 食肉を生や半生で食べない
	3～5日	激しい腹痛、下痢（血便）、吐き気、おう吐 ※重症化することもある	生の牛肉、牛生レバー、井戸水、生野菜など 	腸管出血性大腸菌 (O157、O111、O26 など)	<ul style="list-style-type: none"> 動物の腸管内に生息 少量の菌でも発症 加熱調理で死滅

※潜伏期間は目安です。人によって幅があります。

食中毒予防のポイントは...
食中毒を起こす菌やウイルスを

