

食中毒のいろいろ

	症状	病因物質	主な原因食品	特徴・予防法
食事中・食後半日	食事中、唇や舌先がピリピリする30分から1時間後 アレルギー様症状（顔面紅潮、発疹など）	ヒスタミン 加熱しても分解しない 	魚介類加工品（魚の西京漬けなど）	・低温管理（購入後なるべく早く冷蔵庫へ）、長期間の保存をしない ・解凍、再冷凍を繰り返さない
	平均3時間後 吐き気、おう吐、腹痛、下痢	ブドウ球菌 毒素は熱に強い傷や鼻腔に常在 	おにぎり調理パン弁当	・手に傷がある時、直接食品に触れない（おにぎりはラップを活用） ・食品に触れる際は手を洗う
	30分から6時間後 吐き気、おう吐	セレウス菌 熱に強い毒素を作る 	焼きそばスパゲッティピラフ	・米飯やめん類は作り置きしない ・調理後はすぐ食べるか、低温保存する
	数時間後 激しい腹痛、吐き気、おう吐	アニサキス 魚介類に寄生 	生の魚介類	・ワサビ、醤油、酢等で死滅しない ・-20℃以下で24時間以上冷凍する ・加熱調理を行う
	6～18時間後 腹痛、下痢、下腹部のはり	ウエルシュ菌 熱に強い芽胞を作る 	煮込み料理（カレー、シチューなど）	・一度に大量に調理する給食などで発生 ・前日調理は避ける ・加熱調理した食品は、小分けして冷却する
食後1～2日	8～72時間後 激しい腹痛、下痢、発熱、おう吐	サルモネラ属菌 	卵うなぎすっぽん	・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）
	1～2日後 下痢、おう吐、吐き気、腹痛、発熱	ノロウイルス 	生の二枚貝	・少量のウイルスで感染する ・石鹸できちんと手を洗う ・中心部までよく加熱（85～90℃で90秒以上）
食後3日～	2～5日後 腹痛、下痢、発熱 ※ギラン・バレー症候群と関連性あり	カンピロバクター 	生レアの鶏肉生レバー	・肉類（特に鶏肉）は十分に加熱する ・食肉を生や半生で食べない
	3～5日後 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	腸管出血性大腸菌（O157、O111、O26など） 	生の牛肉牛生レバー井戸水生野菜など	・中心部までよく加熱（75℃1分以上） ・食肉を生や半生で食べない ・サラダや浅漬け用の野菜はよく洗う

食中毒予防のポイントは💡 **細菌やウイルスを…**

つけない

手を洗おう



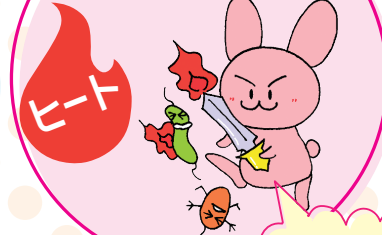
ふやさない

冷蔵庫に入れよう



やっつける

中心部まで加熱しよう



お肉はよく焼く！