



## 今回のテーマ 食中毒



食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質が付いた食べ物を食べることで、下痢、腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。

食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから症状が出るまでの時間は様々です。

### 食中毒の分類

#### ◎細菌性食中毒

細菌が原因となり引き起こされ、食中毒の70～90%を占めています。

##### ～感染型～

飲食により摂取した細菌が腸管内で増殖することで発症、あるいは食べ物の中で細菌が増殖してしまい発症します。

##### ～毒素型～

- ・生体内毒素型とは摂取された細菌が腸管内で増殖し、産生された毒素が原因物質となり食中毒症状を起こします。
- ・食品内毒素型とは食品内で細菌が増殖し産生された毒素が原因物質となり食中毒症状を起こします。

感染型より潜伏期間が短いというのが特徴です。

#### ◎ウイルス性食中毒

ウイルスが蓄積している食品の飲食や感染者を媒介して付着したウイルスが口に入ることによって起こる食中毒です。

### 主なウイルスと細菌

#### サルモネラ菌



例：生卵、オムレツ、牛肉のたたき、レバ刺し  
 特徴：乾燥に強く、熱に弱い。  
 症状：食後、6時間～48時間で、吐き気、腹痛、下痢、発熱、頭痛など。

#### 黄色ブドウ球菌



例：おにぎり、お弁当、巻きずし、調理パン  
 特徴：熱に強く、一度毒素ができてしまうと、加熱しても食中毒を防ぐことはできない。  
 症状：食後30分～6時間で、吐き気、腹痛など。

#### 腸炎ビブリオ



例：刺身、すし  
 特徴：塩分のあるところで増える菌で、真水や熱に弱い。  
 症状：食後4時間～96時間で、激しい下痢や腹痛など。

#### カンピロバクター



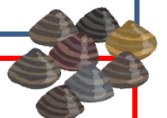
例：十分に火が通っていない焼鳥、十分に洗っていない野菜、井戸水やわき水  
 特徴：乾燥に弱く、加熱すれば菌は死滅する。  
 症状：食後2～7日で、下痢、発熱、吐き気、腹痛、筋肉痛など。

#### 腸管出血性大腸菌



例：十分に加熱されていない肉、よく洗っていない野菜、井戸水やわき水  
 特徴：十分に加熱すれば防げる。  
 症状：食後12～60時間で、激しい腹痛、下痢、血が多くまざった下痢など。

#### ノロウイルス



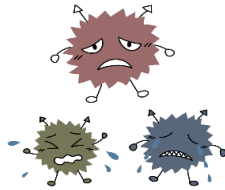
例：十分に加熱されていないカキ、アサリ  
 特徴：熱に弱いいため、85度以上で1分間以上加熱。食中毒にかかった人の便や、吐物から感染することもあるため、触った場合、石けんでよく手を洗う。  
 症状：食後1～2日で吐き気、ひどい下痢、腹痛など。

## 食中毒の3原則

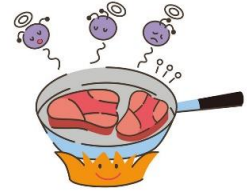
### つけない



### ふやさない



### やっつける



## 食中毒の予防

### ①食品の購入

肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入。

表示のある食品は、消費期限などを確認し、購入。

肉汁や魚などの水分がもれないように袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰る。

購入したら寄り道しない。



### ②家庭での保存

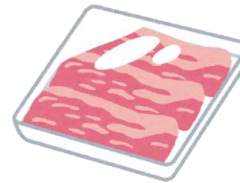
持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。

冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意。

肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れる。

肉、魚、卵などを取り扱う時は、必ず手指を洗う。

食品を流し台の下に保存する場合は、水漏れなどに注意。



### ③下準備

しっかり手を洗う。

ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗う。

冷凍食品など凍結している食品を調理台に放置しない。

包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水で良く洗う。



### ④調理

加熱して調理する食品は十分に加熱。

再び調理をするときも十分に加熱。

熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要。



### ⑤食事

清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつける。

食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておく。

調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置しない。



### ⑥残った食品

残った食品はきれいな器具、皿を使って保存。

味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱。

怪しいと思ったら、食べずに捨てる。

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。（QRコードからログイン可）

（株）リライツ 双葉薬局グループ 担当栄養士：福伝

