



# すまいる新聞



2022年6月号  
介護医療院かがやき  
栄養科

## 食中毒



もうすぐ梅雨の季節がやってきます。  
気温や湿度が上がっていくために、

**食品の取扱いが適切でないと、食中毒菌が活発に増える時期です。**

食中毒と聞くと飲食店で発生するイメージがあるかと思いますが、  
家庭でも多数発生しています。



## 主な食中毒の種類

| 食中毒名・特徴   | 主な原因                           | 症状                                  | 予防のポイント  |
|---|--------------------------------|-------------------------------------|--|
| <b>ノロウイルス</b><br>冬の発生が多い<br>ひとの腸内で増える<br><b>*少量の菌でも発病*</b>                              | <br>ひとの手を介してウイルスが付いた食品         | 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱<br>(発症まで:24~48時間) | * 十分な手洗い<br>* 食品の十分な加熱   |
| <b>カンピロバクター</b><br>家畜やペット等あらゆる動物に分布<br><b>*少量の菌でも発病*</b>                                | <br>加熱不十分の肉料理(特に鶏肉)            | 下痢、腹痛、発熱<br>(発症まで:2~5日)             | * 肉や卵を10度以下で保存する<br>* 生肉と調理済みの食品は別々に保管する                                   |
| <b>腸管出血性大腸菌</b><br>家畜の糞便に存在<br><b>*少量の菌でも発病*</b>  | <br>動物の糞便などに汚染された食品            | 下痢、腹痛、発熱、嘔吐、血便<br>(発症まで:2~8日)       | * 生肉で使ったまな板・包丁を他の食品に使わない<br>* 食品の十分な加熱                                     |
| <b>腸炎ビブリオ</b><br>海水に生息(真水に弱い)<br>菌の増えるスピードが速い   | <br>魚料理(特に刺身)                  | 腹痛、水溶性下痢、発熱、嘔吐<br>(発症まで:6~18時間)     | * 魚介類は真水で良く洗う<br>* 魚介類は10度以下で保存する  |
| <b>ウエルシュ菌</b><br>動物の腸内や土などの自然界に広く存在<br>酸素のないところで増え、芽胞をつくる<br>(芽胞は100℃,1~6時間の加熱に耐える)     | <br>煮込み料理(カレーやシチュー等)           | 下痢と腹痛<br>嘔吐や発熱はまれ<br>(発症まで:6~18時間)  | * 調理後速やかに食べる<br>* 食品中に菌が増えるのを防ぐため、冷却は速やかに行う<br>* 食品を再加熱する場合は、十分に加熱して早めに食べる |
| <b>黄色ブドウ球菌</b><br>人(皮膚や鼻の中、毛髪等)や動物に広く存在<br>菌がつくる毒素を食べることで発症<br>毒素は熱に強い(100℃,40分の加熱に耐える) | <br>おにぎりや調理パンなど<br>直接人の手が触れる食品 | 吐き気、嘔吐、腹痛、下痢<br>(発症まで:1~3時間)        | * 十分な手洗い<br>* 手荒れや手に傷のある人は食品に直接触れない(使い捨て手袋を活用)<br>* 低温で管理する                |

## 食中毒菌が育ちやすい3要素



### ◆ 栄養 ◆

食品や残菜、有機物汚れは細菌の栄養になります。**調理器具についた食品や汚れも細菌の栄養となってしまいます。**



### ◆ 水分 ◆

細菌は水に溶けている栄養分を分解して摂取します。そのため、**水分の多い食品では増殖しやすく**、水分の少ない食品では増殖できません。



### ◆ 温度 ◆

温度は、細菌を増殖させる最も大きな要素です。すべての細菌にはそれぞれに適した温度と、増殖しやすい温度範囲があります。一般に、細菌が**発育しやすい温度範囲は20~50度**とされています。

## 食中毒予防 気を付けるポイント

### 食品を買う時のポイント

**食中毒予防は食品を買うところから始まります**

- \* 肉、魚、野菜などの生鮮食品は、消費期限や鮮度を確認!
- \* 生肉、生魚の水分が他の食品につかないようにビニール袋に分けて入れましょう
- \* 食品は新鮮なものを、必要な分だけ買い、速やかに持ち帰りましょう

### 食品を保管する時のポイント

**帰宅後、食品はすぐ冷蔵・冷凍庫に保管を**

- \* 生肉、生魚は水分が漏れないように密封のビニール袋などに分けましょう
- \* 生鮮食品は、冷蔵・冷凍庫に保管していても、早めに使い切りましょう
- \* 冷蔵・冷凍庫には余裕を持たせて、保管はスペースの7割程にしましょう

### 調理する時のポイント

**調理をする時は、特に食品に直接触れる『手』を清潔に保ちましょう**

- \* 調理前・中にしっかり手洗いをしましょう
- \* 生ものを扱ったまな板と包丁で生食する野菜などを調理するのは避けましょう
- \* 生肉や生魚の汁は、生で食べる野菜や調理が済んだ料理にかからないようにしましょう
- \* 肉や魚、卵などは十分に加熱して、中まで火を通しましょう
- \* 布巾やタオルは常に清潔なものを使いましょう

### 調理後の料理の扱い

**基本、作った料理は速やかに食べましょう**

- \* 一時的に保管する場合は、清潔な容器にフタをして、他からの汚染を防ぎましょう
- \* 細菌の増殖を防ぐために、速やかに粗熱をとり冷蔵・冷凍庫で保管しましょう
- \* 残った食品を温め直す時も十分に加熱を
- \* 少しでも怪しいと思ったら食べずに捨てましょう