

注意 食育だより



食中毒の基礎知識 part 1

6月～9月は食中毒が最も多い季節です！！

食中毒とは？

細菌やウイルスなど何らかの有毒・有害物質が含まれた食品を飲食することで、吐き気・腹痛・下痢・発熱などの急性障害を引き起こす疾患です。食中毒菌によっては加熱処理をしても防げないもの、発症するまでの時間や症状など様々で、時には命に係わることもあります。食中毒は年間を通して発生しており、室内温度が上がる6月～9月は特に注意が必要です。

食中毒を起こす主な細菌とウイルス

ノロウイルス



低温・乾燥を好み、**熱に強い**特徴があります。空気が乾燥する冬場を中心に起きやすい食中毒ですが、近年は夏場でも発生がみられ、その多くは調理従事者の手指を介した二次汚染が原因です。感染力が強く、ごく少数のウイルスでも感染するため、大規模な食中毒になりやすいウイルスです。

【感染経路】①加熱不十分な二枚貝（牡蠣、アサリ、しじみなど）②人を通じて食品を汚染

【症状】食後1～2日後 吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱など

【予防対策】①二枚貝は85～90℃で90秒間以上の過熱 ②手洗い・調理器具の洗浄・殺菌

ヒスタミン



熱に強く、100℃で3時間加熱しても分解されません。マグロ、カツオ、サンマ、イワシなどの「ヒスチジン」というアミノ酸を多く含む赤身魚及びその加工品が主な原因食品として挙げられます。ヒスタミンを生成させないように、原材料から喫食までの一貫した温度管理が重要です。

【感染経路】①十分に加熱していない卵・肉・魚など ②ペットを介して感染し食品を汚染

【症状】食後1時間以内 顔面の紅潮（特に口の周りや耳たぶ）、頭痛、じんましん、発熱など

【予防対策】食品の適切な温度管理の徹底で鮮度を保つ

サルモネラ菌



鶏・豚・牛等の家畜動物や、猫や犬などペットとして飼われている動物、河川・下水道等、自然界に広く生息しており、**乾燥に強く、熱に弱い**特徴があります。

【感染経路】①十分に加熱していない卵・肉・魚・卵・鰻など ②ペットを介して感染し食品を汚染

【症状】食後6～48時間後 吐き気、腹痛、下痢、発熱、頭痛など

【予防対策】①食材の十分な加熱 ②手洗い・調理器具の洗浄・殺菌

食中毒予防の3原則！

つけない

手洗い・調理器具の洗浄・殺菌

増やさない

10℃以下もしくは60℃以上の保管

要冷蔵 要冷凍

やっつける

中心部75℃で1分以上の加熱