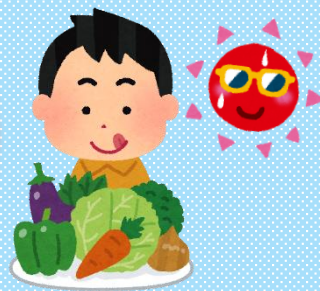




食育だより



食中毒の基礎知識 part2

6月～9月は食中毒が最も多い季節です！！

食中毒の種類について

原因別に『細菌性（例：サルモネラ）』『ウイルス性（例：ノロウイルス）』『寄生虫（例：アニサキス）』『自然毒（例：フグ）』『化学物質（例：ヒスタミン）』に分けられます。今回ご紹介するカンピロバクター、ウェルシュ菌、腸管出血性大腸菌は細菌性によるもので、高温多湿な今の時期、特に気を付けたい食中毒です。

食中毒を起こす主な細菌

カンピロバクター



鶏や牛などの体内に生息。微好気性菌で気温30～46℃、酸素濃度5～15%で活発に増殖します。少量の菌数で発症しますが、**熱や乾燥に弱く**通常の加熱調理で死滅させることができます。

【感染経路】①十分に加熱していない鶏肉料理 ②鶏肉の取り扱いにおける二次汚染

【症状】食後1～7日 下痢、腹痛、発熱、嘔吐、稀に「ギラン・バレー症候群」を発症する

【予防対策】①中心温度を75℃1分以上加熱する ②調理器具の洗浄・殺菌、手洗い

ウェルシュ菌



嫌気性菌で酸素のない**大鍋や大釜の中で増殖**するため、大量調理施設において発生することが多く「**給食病**」とも呼ばれます。100℃で1～6時間の加熱にも耐える熱に強い芽胞を作り、**加熱しても死滅しない**ため“いかに菌の増殖を抑えるか”が重要なポイントとなります。

【感染経路】①肉類、魚介類、野菜を使用した煮込み料理

【症状】食後6～18時間 腹痛・下痢など

【予防対策】①前日調理を避ける ②加熱調理後速やかに粗熱をとって冷蔵庫で保管する

腸管出血性大腸菌（O-157など）



牛や馬など家畜の腸管内に生息。ペロ毒素により出血性の大腸炎を引き起こします。お肉だけでなく、家畜の糞便により汚染された野菜や、感染者の手指を経由した二次汚染が原因となることもあります。**熱に弱い**ため十分に加熱することで死滅させることができます。

【感染経路】①十分に加熱していない牛肉料理 ②生野菜 ③感染者による二次汚染

【症状】食後2～9日 下痢、腹痛、血便、発熱など

【予防対策】①中心温度を75℃1分以上加熱する ②調理器具の洗浄・殺菌、手洗い

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

やっつける

中心部75℃で1分間以上の加熱

要冷蔵

要冷凍