

# 食中毒と食材一覧

種類	原因食材	潜伏期間
腸管出血性大腸菌O157など	生肉、生レバー、生ホルモン	4日～8日
サルモネラ	肉、卵など、 ネズミが媒介することもある	8時間～48時間
カンピロバクター	鶏肉、飲料水など	2日～7日
ブドウ球菌	握り飯、弁当、サンドイッチなど	30分から6時間
ノロウイルス	生カキ、野菜、果物	24時間～48時間
ボツリヌス	蜂蜜、缶詰、瓶詰された食品	12時間～36時間
腸炎ビブリオ	魚介類	8時間～24時間

## 知っておきたい 食中毒豆知識

### 1 腸管出血性大腸菌O157など

- ・生肉、生レバー、生ホルモンからうつります
- ・血便を伴う激しい下痢や腹痛が特徴です
- ・合併症として、重い腎臓障害をきたすことがあります

#### 予防として

- 乳幼児に肉類などを与えるときは十分に加熱すること
- 野菜はよく洗いましょう
- 動物に触れた後は十分に手洗いをしましょう

### 2 サルモネラ

- ・卵や肉が原因となることが多いです
- ・ネズミが媒介することもあります

#### 予防として

- 生卵や生肉は避けましょう
- 生肉に触れた後はよく手洗いをしましょう

### 3 キャンピロバクター

- ・鶏肉からうつることが多いです
- ・時に血便となります
- ・合併症として、運動神経麻痺をきたすことがあります（ギラン・バレー症候群）

#### 予防として

鶏肉は十分に加熱しましょう

### 4 ブドウ球菌

- ・調理する人の手についているブドウ球菌が原因となります
- ・おにぎりやサンドイッチなど、素手で作り加熱しない食品に注意しましょう

#### 予防として

- 料理の前には必ず手洗いをしましょう
- 手や腕に傷口がありジュクジュクしている場合は料理するのを控えましょう
- 食べるのが調理後2時間を超える場合は冷蔵庫に保管しておきましょう

### 5 ノロウイルス

- ・汚染された、牡蠣（かき）などの貝類、野菜などからうつります
- ・感染者の便や吐物、それに汚染された食物や食器からうつることも多いです

#### 予防として

生の牡蠣は避け、十分に加熱しましょう



ハチミツが原因です  
1歳までの乳児にハチミツを  
与えてはいけません

### 6 ボツリヌス

- ・神経麻痺を起こし、死亡率が25%もある食中毒です
- ・特に乳児はこの菌に弱く、重い症状をきたします

# 子どもの食中毒防止ガイドライン

～恐ろしい食中毒から子どもを守るために～

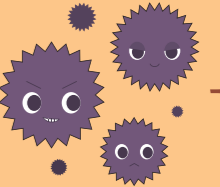
作成 兵庫県医師会  
兵庫県

## 食中毒を知って子どもを守ろう



### 食中毒とは

- 食べものが原因で起こる病気のこと、夏に多くみられます
- 原因として、細菌やウイルス、毒素などによるものがあります
- 怖いのは病原性大腸菌などの細菌性食中毒です
- 食材ごとに予想される食中毒菌を知って、予防しましょう



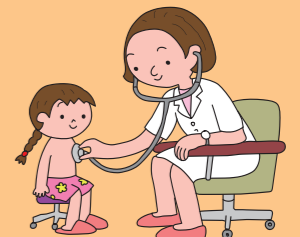
### 症状は

- 吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などがよく見られます
- 菌の種類によって症状に差があります
- 原因となる食べものを食べて症状が出るまでに、普通は数時間から数日かかります（早いもので30分、長いもので1週間）
- 時には命にかかわることがあります



### 食中毒にかかったかなと思ったら

- 医師の診察を受けましょう
- 食品が残っていたら冷蔵庫に保管しましょう
- 吐いたものが残っていたら保管しておきましょう
- もよりの保健所に連絡してください



食中毒の再発・被害の拡大防止にご協力下さい

## 食中毒を予防しましょう

もっとも大切なことは「清潔」を心がけることです



### 食中毒予防の3原則

- ①食中毒菌をつけない
- ②食中毒菌を増やさない
- ③食中毒菌を殺す



これを守るために、次のことに気をつけましょう

## 1 手洗い

### 1) 目的

- 手についた細菌などを洗い流し、食物や器具の汚染を防ぎます

### 2) 方法

- 水道水（流水）と石鹸で20秒以上の手のもみ洗いをしましょう  
20秒の目安→「ハッピーバースデー」の歌を2回繰り返しましょう

### 3) こんなときは必ず手洗いをしましょう

- 食事を作る前
- 料理をする前後
- 生の食材に触れた後
- トイレのあと
- 動物に触れた後、または動物のいる部屋にいたあと
- 食中毒の患者に触れた後



## 2 調理器具を洗う

### 1) 目的

- 使用中に表面についた細菌などを洗い流し、調理器具から食物にうつさないことです

### 2) 洗うもの

- 包丁、ナイフ、まな板、ふきん、スポンジなど

### 3) 方法

- 使用毎すぐ水道水（流水）・洗剤でよく洗う
- 時に熱湯をかけたり、熱湯に浸したりして熱湯消毒をしましょう
- 次亜塩素酸液※に2～10分つけ、その後良くすすぎ十分に乾燥させればより効果的です  
※キッチンハイターなど、水1ℓに10mlを溶解



## 3 食材を洗う

### 1) 目的

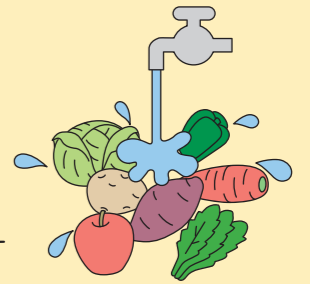
- 食材の表面についている細菌などを洗い流すことです

### 2) 洗うもの

- 野菜、果物  
※肉や魚は細菌が食材の中にもいるので洗い流しきれません

### 3) 方法

- 食材のつぶれた部分、腐った部分はあらかじめ切り取っておきます
- 水道水（流水）でよく洗いましょう
- メロンなどの表面の硬い食材はブラシを使ってこすりましょう



## 4 食材を分ける

### 1) 目的

- 肉類などについている細菌が他の食材につくのを防ぐことです

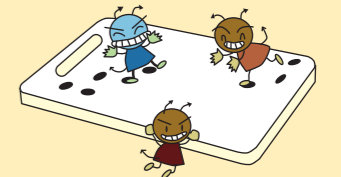
### 2) 方法

#### (1) まな板

- 出来れば2個用意し、食材毎に使い分けましょう
- 肉類などに使った後は、十分に洗い乾燥させましょう  
参考) 肉類などを切った後のまな板は、60度以上の熱湯をかけると、肉片が固まり取れにくくなるので、水かぬるま湯で洗いましょう

#### (2) 食材、食品の保存

- 生の肉類などとそれ以外の食材が触れないように離して保存しましょう  
ビニール袋などで密封し、汁が他の食材に触れないようにしましょう  
また食材は早めに使用しましょう



## 5 食材を加熱する

### 1) 目的

- 食材の中にいる細菌を殺すことです

### 2) 方法

- しっかり加熱します  
参考) 肉・魚類は中心部の温度が75度、1分以上加熱しましょう  
(但しノロウイルスは85度、1分以上加熱が必要です)  
味噌汁・スープ類は沸騰するまで加熱しましょう
- 調理を途中でやめる時は室温で放置せず、冷蔵庫で保存し、再び調理する時は十分に加熱しましょう

