

今月のテーマ：細菌性食中毒



## ■細菌性食中毒にご注意！

梅雨から秋口にかけては、食中毒に特に注意が必要な期間です。暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。

以下に細菌性食中毒の予防対策についてご紹介します。

## ■夏場に多い細菌

夏場に食中毒事故の原因となりやすい細菌一覧表です。

<細菌性食中毒事件数 令和2年～令和4年>

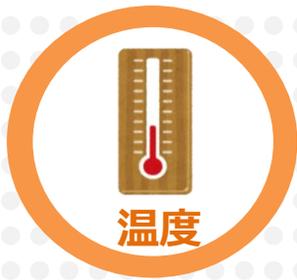


厚生労働省「食中毒統計」のデータより集計

菌種	特徴	症状	予防のポイント
 黄色ブドウ球菌	・ヒト、動物の皮膚、粘膜に広く分布。 ・熱に強いエンテロトキシンという毒素を産出する。 【主な原因】 おにぎり等の穀類加工品、弁当、調理パン、菓子類。	発症までの時間 1～5時間 症状 激しい嘔吐、腹痛、下痢	・手洗いの励行。 ・手指に傷や化膿創のある人は調理取扱いの禁止。
 カンピロバクター	・少量菌で食中毒を起こす。 【主な原因】 鶏肉関連調理食品およびその調理過程での加熱不足、取扱い不備による二次感染。	発症までの時間 平均2～3日 症状 腹痛、激しい下痢、発熱、嘔吐、筋肉痛	・鶏肉調理後の器具、手指は十分に洗浄・消毒し、二次汚染を防止する。 ・中心温度75℃、1分以上の加熱を徹底する。
 サルモネラ	・人、家畜の糞便、そ族昆虫に広く分布しており、ペットが保菌していることもある。 ・乾燥に強く、環境中でも長く生き延びる。 【主な原因】 鶏卵、食肉類とその加工品。	発症までの時間 8～48時間 症状 腹痛、下痢、嘔吐、発熱、長時間排便	・卵や生肉を取り扱った器具、手指は十分に洗浄・消毒し、二次汚染を防止する。 ・中心温度75℃、1分以上の加熱を徹底する。 ・卵は新鮮なものを使用し、割り置きしない。
 ウエルシュ菌	・芽胞形成し、通常の加熱調理によっても生残。 ・酸素がなくても増殖する。 【主な原因】 大量調理されたカレー、弁当、スープなど。	発症までの時間 8～18時間 症状 下痢、腹痛	・食肉、魚介類、野菜などの調理では十分熱を通す。 ・加熱調理後は直ちに短時間で冷却後低温保存する。
 セレウス菌	・嘔吐型と下痢型がある。 ・芽胞形成し、通常の加熱調理によっても生残。 【主な原因】 焼き飯、ピラフなどの米類。パスタなどの麺類。	発症までの時間 嘔吐型：1～5時間 下痢型：8～15時間 症状 嘔吐型：嘔吐、腹痛、下痢 下痢型：下痢、腹痛	・低温管理、常温で放置しない。 ・加熱調理した食品は、長時間室温放置しない。 ・一度に大量の米飯や麺類を調理しない。

# ■ 細菌が増殖する 3 条件

細菌は「**温度・水分・栄養分**」この3つの条件がそろると、**時間**経過にともない爆発的に増殖します。



温度

水分

栄養

(食品や残菜、有機物汚れ)

時間

細菌性食中毒を予防するには「**食中毒予防の 3 原則**」が重要です！

## 1 つけない

### □ 手洗いの徹底

手にはさまざまな雑菌が付着しています。  
細菌を食べ物に付けないように、手洗いが必要なタイミング時に必ず手を洗いましょう。

正しい手洗いの方法とタイミングについては、  
2024年5月号「令和5年食中毒の発生状況」をご参照ください。



### □ 使い捨て手袋の着用

直接食品に触れる場合は、手洗い後に使い捨て手袋を着用すると効果的です。  
手荒れや手に傷がある場合には、必ず使い捨て手袋を着用しましょう。

### □ 調理器具の使い分け・洗浄除菌

生肉や魚などを切ったまな板等の器具から、  
加熱しないで食べる野菜等に細菌が付着しないよう、器具の区分け・洗浄・除菌を徹底しましょう。

汚れや残渣は細菌にとって**栄養**となります。  
区分けだけでなく、しっかり洗浄除菌を行いましょう！



- ・ 区分け例：生肉・生野菜・生食用・加熱後加工品 など

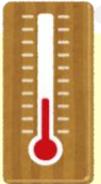
## 2 増やさない

### □ 食材・食品の温度管理

細菌の多くは30～40℃で活発に増殖するため、  
保管温度を徹底し細菌の増殖を防止しましょう。

- ・ 要冷食品の保管温度は**10℃以下**（鮮魚介は**5℃以下**）
- ・ 温かい食品の保管温度は**65℃以上**
- ・ 加熱調理後に食品を冷却する場合は、**30分以内に中心温度を20℃付近**、  
又は**60分以内に中心温度を10℃付近**まで下げましょう。

常温放置は厳禁です！！



## 3 やっつける

### □ 食品の中心部を75℃1分間以上加熱

ほとんどの細菌は加熱により死滅するため、しっかり加熱し細菌をやっつけましょう。  
ノロウイルスの場合は食品の中心部を85～90℃で90秒以上の加熱が必要です。



### □ 野菜を生で提供する場合は、次亜塩素酸ナトリウム200ppm5分または100ppm10分の浸漬

サラダなど加熱をしない食品は、次亜塩素酸ナトリウム等の食品添加物の除菌剤を使用することも有効です。  
浸漬後は流水でよくすすぎましょう。