

監修 社団法人 日本食品衛生協会
常務理事 高谷 幸

食中毒から 身を守る

食の安全に対する関心が高まるなか、
自分でできる対策のひとつに、食中毒予防があります。
春は子どもの進学や行楽シーズンで
お弁当をつくる機会も多いでしょうが、
食中毒は1年を通して発生するので、油断できません。

食中毒は
夏だけのもの
ではありません

住環境の向上で1年中室内の温度が一定以上に保たれていることや、輸入食材の増加で季節に関係なく食材が流通するようになったことから、かつては夏に起きていた食中毒が、現在は季節を問わずに発生するようになっています。

また、1年中発生するノロウイルスや、ペットに触れることで感染するサルモネラなどもあるので、食中毒予防は1年を通して行う必要があります。

主な食中毒の原因と症状

病原体	主な感染源・原因食品	潜伏期間・主な症状
サルモネラ	牛・豚・鶏などの食肉、卵、ペット	半日～2日。下痢、腹痛、悪感、発熱、嘔吐、頭痛など。
カンピロバクター	食肉、牛乳、ペット	2～3日。発熱、頭痛、筋肉痛、下痢、腹痛、嘔吐。
腸炎ブドウ球菌	生魚介類	10～24時間。さしこむような腹痛と下痢。
黄色ブドウ球菌	手作りの食品 (おにぎりやサンドイッチなど)	30分～6時間(平均3時間)。 悪心、嘔吐、下痢および弱い発熱をともなう場合もある。
ボツリヌス菌	真空パックされた魚のくん製、缶詰、瓶詰、はちみつ	毒素量により早ければ6～36時間以内に発症するが通常12～72時間。 脱力感、視力の低下や舌のもつれなどの神経症状。1歳未満の乳児にははちみつを与えないようにする。
ウエルシュ菌	スープ、カレー、調理後時間がたってから食べる弁当・給食などで発生しやすい	6～18時間。軽い腹痛と下痢。
セレウス菌	炒飯、スパゲッティ、ピラフ。 次いで、多い食品は弁当、調理パン等	嘔吐型:30分～6時間 下痢型:6～16時間 繰り返す嘔吐、激しい下痢、どちらも症状は24時間程度持続。調理後時間の経った残りものに多く発生する。
ノロウイルス	汚染された二枚貝、ノロウイルス保有者が扱ったサラダ・果物・パン	24～48時間。 嘔吐と下痢、発熱。カゼとよく似た症状が見られることがある。ウイルス保有者の吐物や便からも感染するので注意する。冬の発生が多い。
腸管出血性大腸菌 O157	レバ刺、生肉の刺身や加熱の不十分な食材(焼肉、ハンバーグ等)	2～7日程度、平均3～5日。 激しい腹痛と下痢。尿毒症や意識障害を起こすことも。下痢止めを服用すると悪化する。二次感染に注意する。

食中毒予防のポイント

食品を購入するとき

- 食材は商品の回転の早い店で新鮮なものを買求め、早めに持ち帰る。生鮮食品や冷凍食品の購入は、買い物の最後にする。
- 購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、寄り道せずに持ち帰る。



家庭で保存するとき

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。その際、詰めすぎに注意する(目安は7割程度)。
- 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがつかないようにする。



下準備をするとき

- タオルやふきんは清潔なものを用意し、調理台の上は広く使えるよう片付けてから、石けんで手を洗って下準備に取りかかる。
- まな板や包丁などの調理器具は、生の肉用、魚用、その他の食品用で使い分ける。
- ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗う。
- 料理に使う分だけ解凍し、すぐ調理する。また、一度解凍した食品は再冷凍しない。
- 調理器具は使用した後すぐに、洗剤と流水で良く洗い熱湯や漂白剤などで消毒する。



残った食品を保存するとき

- 残った食品を扱う前にも手を洗う。残った食品はきれいな器具、皿を使って保存する。早く冷えるように浅い容器に小分けして保存するとよい。
- 残った食品を温め直すときも、調理時と同様に十分加熱する。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱する。時間が経ち過ぎた場合やおかしいなと思った場合は、思い切って捨てる。



食事をするとき

- 食卓に付く前に手を洗う。
- 温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べる。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置しない。例えば、O157は室温でも15～20分で2倍に増える。



調理をするとき

- 加熱して調理する食品は十分に加熱する。とくにハンバーグなどひき肉を使った料理は中まで火が通ったことを確認する。
- 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくいものは、ときどきかき混ぜる。



その他

- 猫、犬等のペットに触れたときには食材を扱う前に必ず手指を洗うこと。
- 調理する人の手指に傷や湿疹があったり傷口が化膿している場合は傷口や化膿しているところ等が食材に触れないように指サック、ゴム手袋等をして調理をする。