

加熱しても食中毒!

食中毒に気をつけよう

ねりま食品衛生だより第61号 平成29年7月18日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区 3992-1183 / 石神井分室 3996-0633

食中毒菌の多くは熱に弱いため、加熱は食中毒予防の有効な手段です。しかし、加熱したにもかかわらず、食中毒になってしまうことがあります。ポイントを守り食中毒を防ぎましょう。

ウェルシュ菌

人や動物の腸管や環境中に広く分布している細菌です。酸素のない状態で増え、熱に強い芽胞を作ります。加熱調理後、発育に適した温度になると、急激に増えます。

主な原因食品

肉類、魚介類、野菜を使用した煮物や大量調理食品

症状

潜伏期間は6～18時間で、腹痛、下痢

予防のポイント

- ・ 前日調理は避け、加熱調理したものは、なるべく早く食べる。
- ・ やむをえず保管する時は、小分けして急激に冷やす。
(10～55に長く置かない)
- ・ 再加熱する場合は十分に加熱する。



カレー・シチューの作り置きに注意!

おう吐型

セレウス菌

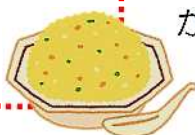
土やほこりなど環境中に広く分布している細菌で、熱に強い芽胞を作ります。おう吐をおこす、熱に強い毒素を作ります。

主な原因食品

チャーハン、焼きそば、スパゲッティ

症状

潜伏期間は30分～6時間で、吐き気、おう吐



予防のポイント

- ・ 米飯や麺類の作り置きはせず、なるべく早く食べる。
- ・ 食品は保温(55以上)か、速やかに低温(8以下)保存する。

セレウス菌の食中毒は「下痢型」と「おう吐型」があり、日本ではおう吐型が多く見られます。

黄色ブドウ球菌

傷口やにきびなどの化膿したところや、のど、鼻の中、皮膚、ホコリの中など広く分布している細菌です。菌自体は熱に弱いですが、菌が増える時に熱に強い毒素を作ります。10%の塩分でも毒素を作ります。

主な原因食品

おにぎり、寿司、肉・卵・乳などの加工食品、生菓子

症状

潜伏期間は30分～6時間で、吐き気、おう吐、腹痛、下痢

予防のポイント

- ・手指に傷や化膿巣のある人は直接食品にふれない。
- ・手指の洗浄・消毒を十分に行う。
- ・食品は10℃以下で保存する。

毒素は熱に強いので、食品中で菌が増えないようにすることが重要です。



おにぎりはラップに包んで握りましょう！

乳児ボツリヌス症



ボツリヌス菌は土や河川など環境中に広く分布している細菌で、熱に強い芽胞を作ります。酸素のない状態で増え、毒性の強い毒素を作ります。

従来はボツリヌス食中毒は、食品中で作られた毒素を食べることにより発生します。大人は芽胞を食べても、通常は発症することはありません。

しかし、1歳未満の赤ちゃんは腸内細菌のバランスが整っていないので、ボツリヌス菌芽胞を食べると、腸内で発芽・増殖して、作られた毒素により発症することがあります。

主な原因食品 はちみつ など



症状 便秘、筋力の低下、ほ乳力の低下、泣き声が小さくなるなど

はちみつには、ボツリヌス菌芽胞が含まれていることがあります。はちみつを与えるのは、1歳を過ぎてからにしましょう。ボツリヌス菌芽胞の耐熱性は120℃、4分です。通常の加熱では死滅しません。

