

食品の安全対策 知ってますか?

なるほど納得

細菌 黄色ブドウ球菌

主な原因食品
おにぎり、サンドイッチ、シュークリーム、ケーキなど弁当、おせち、給食など

主な特徴
皮膚・鼻の中、化膿した傷口などにいる細菌ですが、健康な人でも保菌しています。エンテロトキシンという熱に強い毒素を出し、加熱調理により、菌自体が死滅しても、残った毒素により食中毒を引き起こします。

主な症状
吐き気、嘔吐、腹痛、下痢

潜伏期間
2～8時間

予防方法
低温保存（10℃以下）/手指の洗浄・殺菌/使い捨て手袋の着用（産後食品に感染しない）

手を清潔に

細菌 腸炎ビブリオ

主な原因食品
刺身、寿司、海産魚介類など/弁当など/野菜の漬物など

主な特徴
塩分を好み、魚介類に付着している細菌で、海中での活動が活発となる7～9月の夏期に集中して発生します。他の細菌に比べ、3～5倍の速さで増殖するので、調理した食品はこまめに低温保存することが必要となります。

主な症状
激しい腹痛（特に上腹部痛）、下痢、吐き気、嘔吐、悪寒、発熱

潜伏期間
4～48時間

予防方法
真水洗浄（ビブリオは真水に弱い）/低温保存（5℃以下）/十分な加熱（中心温度75℃、1分以上）/手指や包丁、まな板などの洗浄・殺菌・消毒（二次汚染を防ぐため）の徹底を含む食品の汚染を防ぐため

魚介類など

細菌 サルモネラ

主な原因食品
ハンバーグ、食肉、生ハムなど/生卵、マヨネーズ、ケーキなど/サンドイッチ、給食など/食肉や卵を使用した食品

主な特徴
動物やヒトに広く分布しているため、ウシ・豚・鶏などのサルモネラに汚染された動物の食肉・卵などの食品や、ペットからの感染で食中毒を起こします。また、場合によっては調理従事者がサルモネラを保有することで、食品を汚染することもあります。

主な症状
発熱、水様便、嘔吐

潜伏期間
6～48時間

予防方法
十分な加熱（中心温度75℃、1分以上）/手指や包丁、まな板などの洗浄・殺菌・消毒（二次汚染を防ぐため）/ネズミの駆除

食肉や生卵など

細菌 腸管出血性大腸菌 O-157など

主な原因食品
生ハム、ハンバーグなど/サラダなど/弁当、給食など/井戸水

主な特徴
人・家畜の糞便などで汚染された井戸水や、それを使った食品による発生が多く見られます。ヘモリジンと呼ばれる強力な毒素を産生し、1個～10個でも食中毒を引き起こすことがあります。

主な症状
腹痛、水様便、血便、ときどき嘔吐、発熱はほとんど見られない。乳幼児や老人などの抵抗力が弱い人は、溶血性尿毒症、腎臓障害を起こすことがある。

潜伏期間
1～12日

予防方法
十分な加熱（中心温度75℃、1分以上）、肉の生食を避ける。/手指や包丁、まな板などの洗浄・殺菌・消毒（二次汚染を防ぐため）/貯水タンクや井戸水などの水質検査と管理の徹底

安全な飲料水?

細菌 その他の病原大腸菌

主な原因食品
飲料水、カキ、各種食品

主な特徴
大腸菌は人の腸管の常在菌で、食品中から検出された場合は、比較的新しい汚染を意味します。大部分は無害ですが、ごく一部の病原性大腸菌は人や動物の腸管に感染して、下痢や腹痛などの疾病を引き起こします。

主な症状
下痢、腹痛、発熱、吐き気、嘔吐

潜伏期間
6～72時間

予防方法
十分な加熱（中心温度75℃、1分以上）/手指や包丁、まな板などの洗浄・殺菌・消毒（二次汚染を防ぐため）/貯水タンクや井戸水などの水質検査と管理の徹底

安全な飲料水?

細菌 カンピロバクター

主な原因食品
食肉（特に鶏肉）、生乳、井戸水など

主な特徴
人の腸管の原因菌で、動物に広く分布している悪臭性の細菌です。肉類の加熱調理不足により、少しの菌量でも食中毒を起こします。家畜、家禽、ペット、野生動物、野鳥などの保菌率が高く、刈草や井戸水からも検出されます。

主な症状
腹痛、下痢、嘔吐

潜伏期間
2～7日

予防方法
十分な加熱（中心温度75℃、1分以上）/手指や包丁、まな板などの洗浄・殺菌・消毒（二次汚染を防ぐため）/貯水タンクや井戸水などの水質検査と管理の徹底

鶏肉

家庭や野生動物など

細菌 ウェルシュ菌

主な原因食品
カレー、シチュー、肉団子など給食で大量調理された食品

主な特徴
熱に強い芽胞を形成するため、一度加熱調理された食品であっても、保存条件が悪かった場合、再び増殖が始まり、食中毒を引き起こします。そのため、加熱済み食品にも注意が必要です。

主な症状
大量下痢にも注意

潜伏期間
8～22時間

予防方法
低温保存（10℃以下）/食べる前に再加熱する/前日調理は避ける

土壌などに分布

細菌 ボツリヌス菌

主な原因食品
いすじ、魚肉詰製品、瓶詰の製品、真空パックなど、芽胞（乳白ボツリヌス菌）

主な特徴
発生率は少ないですが、症状が重く、死亡率が高い毒素性の食中毒です。土壌中など自然界に広く分布しています。罐詰食品の菌で、レトルトや真空パックの製品でも保存条件を厳守しましょう。

主な症状
発声困難、めまい、脱力感、物が二重に見える、呼吸困難、歩行困難

潜伏期間
12時間～4日

予防方法
低温保存（10℃以下）/食べる前の十分な加熱（80℃20分以上、もしくは100℃数分の加熱）/1歳以下の乳児には生鮮食品を与えない

土壌などに分布

細菌 セレウス菌

主な原因食品
焼肉、弁当、ピラフ、スパゲッティなどの加熱調理済み食品

主な特徴
熱に強い芽胞を形成するので、加熱調理後、長時間放置された食品で増殖します。加熱調理済み食品にも注意が必要です。嘔吐型と下痢型を発生しますがどちらも比較的軽症です。わが国ではほとんどが嘔吐型毒素による食中毒です。

主な症状
吐き気、嘔吐/下痢

潜伏期間
嘔吐型 1～4時間/下痢型 8～12時間

予防方法
低温保存（10℃以下）/前日調理は避ける/食品の長時間保存を避ける

加熱済み食品

細菌 エルシニアエンテロコリチカ

主な原因食品
食肉（特に豚肉）など生乳、アイスクリームなど/サラダなど/飲料水

主な特徴
わが国では主にブタなど家畜化された動物から検出されることが多いですが、まだエルシニアによる食中毒発生率は少ないです。経過（0℃）でも増殖するため冷蔵が必要となります。

主な症状
下痢、強い腹痛、虫薬に似た症状、発熱
小児では発熱や嘔吐を伴った腸炎

潜伏期間
12時間～6日

予防方法
十分な加熱（中心温度75℃、1分以上）/手指や包丁、まな板などの洗浄・殺菌・消毒/長期冷蔵保存を避ける

豚肉など

アイスクリームにも?

細菌 赤痢菌・チフス菌 パラチフス菌・コレラ菌

主な原因食品
海外旅行時における食肉・飲み水など（特に生の魚介、サラダ、果物、生水、水など）

主な特徴
わが国の発生率は昭和21年を境に激減しましたが、海外旅行者の増加に伴い、最近では増加の傾向にあります。少量の菌量で感染し、人から人へ広がるため、現在わが国では二重感染症に類別されています。

主な症状
激しい下痢、嘔吐など

潜伏期間
1～3日

予防方法
海外旅行の際に製菓食品をしない/非加熱調理や生水をとらない/渡航前に予防接種を受ける

海外での飲食

細菌 リステリア

主な原因食品
牛乳、チーズなどの乳製品/サラダ、新鮮野菜ジュース/真空包装のハム、ソーセージ/モウサーマン

主な特徴
発生率は少ないですが、死亡率が高くて高く、注意が必要です。家畜が保菌していることが多く、生肉、牛乳、チーズなどに注意が必要です。低温（0℃）でも増殖し、酸や塩分にも強い菌です。

主な症状
敗血症、脳脊髄膜炎、肺炎など

潜伏期間
1～数週間

予防方法
十分な加熱（中心温度75℃、1分以上）/手指や包丁、まな板などの洗浄・殺菌・消毒（二次汚染を防ぐため）

乳製品など

真菌 カビ・酵母

主な原因食品
麺、乾麺、ナッツ類、パン、菓子類など

主な特徴
カビや酵母の発生は乾燥、種類、単体などを原因とした食品が多く、肉類で増殖できることから、多くのシレムの原因となります。カビの中にはマイコトキシンと呼ばれるカビ毒を産生する種もあるため注意が必要です。

主な症状
様々なマイコトキシンの種類により、特有の症状が引き起こされる。

潜伏期間
6～48時間

予防方法
購入した食品については賞味期限・消費期限を厳守する/製品については流通状態・産地・ピンホールに注意する

穀類など

ウイルス ノロウイルス

主な原因食品
生かきなどの二枚貝類/加熱不十分なカキフライ、カキ鍋、二次汚染された弁当、給食など

主な特徴
冬期に起こる食中毒で、従来原因不明であった食中毒の大部分がこのウイルスによるものではないかと推察されています。数億から数百億のウイルスで感染することが知られています。また、嘔吐と発熱からの二次的な感染にも注意が必要です。

主な症状
吐き気、嘔吐、下痢、軽度の発熱

潜伏期間
1～3日

予防方法
生食を避けて加熱調理をする/感染者（人）から食品へ汚染されることもあるので、感染者は食品加工を控える

生かきなど

原虫 クリプトスポリジウム

主な原因食品
生かきなどの二枚貝類/加熱不十分なカキフライ、カキ鍋、二次汚染された弁当、給食など

主な特徴
原虫の一種で、飲料水が家畜の糞などで汚染された場合や、有機肥料を用いた野菜からの汚染が考えられます。予防も検出も難しく、今後注意が必要です。

主な症状
水様下痢と嘔吐、まれに強い腹痛、嘔吐、軽度の発熱

潜伏期間
数日～1週間

予防方法
原水の取水及び水道水のろ過管理に注意する/熱に強いので、水を沸騰させるのが一番の予防（沸騰、1分）

有機野菜など

寄生虫 アニサキス

主な原因食品
魚の刺身（タラ、ニシン、カツオ、イワシ、アジ、サバ、サケ、ムツなど150余種）

主な特徴
長約2～3cmの細長い虫で、目で見て排除することが可能です。多くの魚に寄生しており、刺身を食べる際には注意が必要です。加熱や凍結処理された魚であれば問題ありません。

主な症状
吐き気、嘔吐、激しい腹痛、まれに吐血

潜伏期間
2～8時間

予防方法
加熱（60℃以上、短時間）/凍結（-20℃以下、数時間）

魚など

動物性自然毒

主な原因食品
フグ、貝類など

主な特徴
テトロドトキシンや貝毒は動物性中毒症候を示します。加熱調理をしても無毒化できないものが多く、注意が必要です。また、フグ毒は死亡率が高いため、食肉調理は絶対にやめましょう。

主な症状
フグ毒：口中や喉のしびれ、激しい嘔吐、麻痺
貝毒：その他：毒の種類によって様々な症状が現れる

潜伏期間
フグ毒：食後20分～3時間
貝毒：その他：毒の種類によって異なるが、30分～3時間以内の症状が現れることが多い

予防方法
素人判断、素人調理は絶対にやめる/地元の人や食べ慣れた貝類やフグは食べない

フグなど

植物性自然毒

主な原因食品
ジャガイモの芽、毒キノコ、毒蕈

主な特徴
キノコ毒、毒蕈毒、アルカロイドなどによる急性中毒症候を示します。毎日消費していない植物は避けたい方が良いでしょう。

主な症状
嘔吐、下痢、めまい、腹痛、痙攣、呼吸麻痺、歩行困難など、毒の種類によって様々な症状が現れる。

潜伏期間
毒の種類によって異なるが、20分～2時間以内が多い

予防方法
素人判断、素人調理は絶対にやめる/毒蕈類の中には有毒なものが多く、予防が食べないようによく気をつける

毒キノコなど

化学性 化学物質

主な原因食品
食品全般

主な特徴
農薬・七水・水銀・鉛など本来食品に存在しない物質や存在しているが微量な物質が、様々な原因により外から混入して生じます。

主な症状
口中のだたけや喉の痛み、吐き気、嘔吐など化学物質によって様々な症状が現れる。

潜伏期間
化学物質の種類によって異なるが、摂取直後の場合が多い

予防方法
食品の製造に関わる人が食品衛生法や化学物質の使用基準を遵守することが必要

化学物質

化学性 油脂酸敗

主な原因食品
油菓子、クロック、フライ、インスタントラーメンなど油を多く含む食品（ナッツ類など）

主な特徴
食用油が酸化すると人体に有害な分解産物ができ、急性食中毒や慢性食中毒を引き起こします。

主な症状
下痢、嘔吐、発熱、腹痛

潜伏期間
条件によって異なるが、摂取直後数時間以内で生じることが多い

予防方法
油類及び酸化防止剤は日光を避け、冷暗所で保存する/賞味期限を過ぎた製品の購入を避ける/使用油を新鮮な度合いに/開封した後は早くよく使いきる

油が酸化?

アレルギー性 ヒスタミン

主な原因食品
イワシ、マグロなどの魚の刺身、魚のフライなど

主な特徴
魚に多く含まれるヒスタミンというアミノ酸が細菌によって、ヒスタミンに酸化するため起こります。熱にも安定で加熱調理した後も残存します。

主な症状
アレルギー症状（じん麻疹、発熱、顔面発赤）、吐き気、嘔吐

潜伏期間
1時間以内～2時間

予防方法
低温保存（10℃以下）/長期冷蔵の保存を避ける/加工食品には新鮮な魚を使用する

番外 食物アレルギー

主な原因食品
卵、小麦、そば、落花生、乳など人によって異なる

主な特徴
食中毒ではありませんが、近年、特定の食物が原因でアレルギー症状を起こす人が増えています。「食物アレルギーかな?」と思ったら医療機関で検査を受けましょう。

主な症状
アレルギー症状（じん麻疹、発熱、顔面発赤）、ひどくなると全身発赤、血圧低下、意識障害などの重篤な症状が現れ、対応が遅れると死に至る場合がある

潜伏期間
人によって異なる

予防方法
食物アレルギーかどうかの検査/原因食品が含まれているものは食べない/原材料が不明の加工食品の場合は各食品製造会社や販売会社のお客様相談室に尋ねる

食中毒が起きやすい季節です。十分に注意しましょう。