





# 食中毒のいろいろ

	症状	病因物質	主な原因食品	特徴・予防法
食事中 ～ 食後半日	食事中 唇や舌先がピリピリする 30分から1時間後 アレルギー様症状(顔面 紅潮、発疹など)	ヒスタミン  加熱しても 分解しない	魚介類加工品 (魚の西京漬けなど)	・低温管理(購入後なるべく早く冷蔵庫へ)、 長期間の保存をしない ・解凍、再冷凍を繰り返さない
	平均3時間後 吐き気、おう吐、腹痛、 下痢	黄色ブドウ球菌  毒素は熱に強い 傷や鼻腔に常在	おにぎり 調理パン 弁当	・手に傷がある時、直接食品に触れない (おにぎりはラップを活用) ・食品に触れる際は手を洗う
	30分から6時間後 吐き気、おう吐	セレウス菌  熱に強い 毒素を作る	焼きそば スパゲッティ ピラフ	・米飯やめん類は作り置きしない ・調理後はすぐ食べるか、低温保存する
	数時間後 激しい腹痛、吐き気、 おう吐	アニサキス  魚介類に寄生	生の魚介類	・ワサビ、醤油、酢等で死滅しない ・-20℃以下で24時間以上冷凍する ・加熱調理を行う
	6～18時間後 腹痛、下痢、 下腹部のはり	ウエルシュ菌  熱に強い 芽胞を作る	煮込み料理 (カレー、シチュー など)	・一度に大量に調理する給食などで発生 ・前日調理は避ける ・加熱調理した食品は、小分けして冷却する
食後1 ～ 2日	8～72時間後 激しい腹痛、下痢、発熱、 おう吐	サルモネラ属菌 	卵 うなぎ すっぽん	・卵の割り置き、室温放置をしない ・中心部までよく加熱(75℃1分以上)
	1～2日後 下痢、おう吐、吐き気、 腹痛、発熱	ノロウイルス 	生の二枚貝	・少量のウイルスで感染する ・石鹸できちんと手を洗う ・中心部までよく加熱 (85～90℃で90秒以上)
食後3日 ～	2～5日後 腹痛、下痢、発熱 ※ギラン・バレー症候群と 関連性あり	カンピロバクター 	生、レアの鶏肉 生レバー	・肉類(特に鶏肉)は十分に加熱する ・食肉を生や半生で食べない
	3～5日後 激しい腹痛、下痢(血便)、 吐き気、おう吐 ※重症化することもある	腸管出血性大腸菌 (O157, O111, O26など) 	生の牛肉 牛生レバー 井戸水 生野菜など	・中心部までよく加熱(75℃1分以上) ・食肉を生や半生で食べない ・サラダや浅漬け用の野菜はよく洗う

## 食中毒予防のポイントは

細菌やウイルスを

つけない

手をあらおう



ふやさない

冷蔵庫に  
入れよう



やっつける

中心部まで  
加熱しよう



お肉はよく焼く!



千代田区千代田保健所 生活衛生課

電話 03-5211-8168・8169

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

ぬってみよう!

