

気をつけたい食中毒

食中毒菌や食中毒菌がつくった毒素、ウイルス等を含む食品を食べることなどで食中毒は起きます。

主な症状は胃腸炎(下痢、腹痛、嘔吐など)ですが、発熱、けん怠感など風邪のような症状のときもあります。

食中毒菌が食べ物の中で増えて、食品が汚染されていても、味や匂いは変わらず、見た目だけではわからないことがほとんどです。

日々の衛生管理を心がけ、食中毒を予防しましょう。

特に気をつけたい食中毒

菌またはウイルス名	原因食品及び感染したときの症状	特徴
ノロウイルス	<p>原因食品: 生カキなどの二枚貝、あらゆる食品(調理従事者による二次汚染が多いため)</p> <p>潜伏期間: 24~48時間</p> <p>症状: 吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。感染すると、ウイルスは1週間から長いときは1ヶ月程度、ふん便とともに排出されます。</p>	<p>冬期には、集団発生が多数起きています。</p> <p>最近ではノロウイルスの付着した手指からの二次感染が問題となっており、手洗いが重要です。</p>
カンピロバクター	<p>原因食品: 主に鶏肉</p> <p>潜伏期間: 2日~7日</p> <p>症状: 主な症状は、下痢、腹痛及び発熱で、他にけん怠感、頭痛、めまい、筋肉痛などが起こることがあります。</p>	<p>鶏の保菌率が高く、少量の菌数で発症すると言われており、近年増加しています。</p> <p>牛、ペット、野生動物等も保菌しています。</p>
腸管出血性大腸菌 O157	<p>原因食品: 原因食品は多種ですが、特に生肉に注意が必要です。</p> <p>潜伏期間: 1日~2週間</p> <p>症状: 激しい腹痛、下痢(水様、鮮血便)の症状がでます。溶血性尿毒症症候群(HUS)や、脳障害を併発することがあり、重症の場合は死亡することもあります。</p>	<p>食肉(牛肉および牛レバーなどの生食、加熱不十分なもの)や二次感染された食品を食べることなどで感染し、少量の菌数で発症します。</p>

その他の食中毒の原因となる微生物

菌名	原因食品及び感染したときの症状	特徴								
黄色ブドウ球菌	原因食品: 弁当、おにぎりなど 潜伏期間: 1～5時間 症状: 吐き気、おう吐、下痢、腹痛などの症状が現れます。	ヒトや動物の化膿した傷口やおできなどに存在し、食品に付着し増殖するときに毒素を作ります。毒素は熱や乾燥に強い性質があります。								
ウエルシュ菌	原因食品: スープ、カレーなど肉類や魚介類を使った煮込み料理など 潜伏期間: 6～18時間 症状: 下痢、腹痛などの症状が現れます。	酸素の少ない状態で増殖しやすく、煮沸1時間以上でも死滅しない特殊な芽胞を持っています。大量調理で起きやすい食中毒です。								
セレウス菌	原因食品: チャーハン、スパゲッティなど米や小麦などの農産物を原料とする食品の料理など 潜伏期間: <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>おう吐型</td> <td>1～5時間</td> </tr> <tr> <td>下痢型</td> <td>8～16時間</td> </tr> </table> 症状: <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>おう吐型</td> <td>吐き気、おう吐、腹痛</td> </tr> <tr> <td>下痢型</td> <td>下痢、腹痛</td> </tr> </table>	おう吐型	1～5時間	下痢型	8～16時間	おう吐型	吐き気、おう吐、腹痛	下痢型	下痢、腹痛	自然環境中に広く存在しています。食品中で適当な栄養が与えられると毒素が産生されます。
おう吐型	1～5時間									
下痢型	8～16時間									
おう吐型	吐き気、おう吐、腹痛									
下痢型	下痢、腹痛									
サルモネラ	原因食品: 鶏卵、食肉およびその加工品など 潜伏期間: 5～72時間 症状: 発熱、腹痛、下痢、けん怠感などの症状が現れます。	動物の腸管や鶏卵に存在し、菌が増殖した食品を食べると感染します。								
ボツリヌス菌	原因食品: 真空パック食品、瓶詰め食品など 潜伏期間: 8～36時間 症状: 吐き気、おう吐、神経症状(えん下困難、言語障害、呼吸困難、視力低下など)などの症状が現れます。	ヒトの神経系に作用する強力な毒素を産生します。呼吸筋麻痺により死に至る場合があります。								
腸炎ビブリオ	原因食品: 主に海産鮮魚介類 潜伏期間: 10～24時間 症状: 激しい腹痛、下痢などの症状が現れます。	真夏の沿岸海域で大量に増殖するため、夏期の海産魚介類には特に注意が必要です。増殖スピードがとても速いのも特徴です。								

食中毒予防のポイント

- 肉の生食は避けましょう。
- 食品は十分に加熱しましょう。(85℃で1分以上)
- 肉料理を提供する際は、肉を扱った手や器具で、他の食材(特に生で食べるもの)を扱わないようにしましょう。
- 調理従事者を介した食中毒を防止するためには、手洗いが重要です。
- 盛り付け作業時、加熱工程のない食品に直接触れて調理する時は、手袋、マスクを使用しましょう。
扱う食品が変わるとき、その食品以外のものに触れたときは手袋を交換しましょう。
- トイレに入るときは、調理作業時に着用する外衣、帽子、履物を脱ぎましょう。
- トイレのドアノブなどはノロウイルスに汚染されている可能性があります。トイレでの手洗いに加え、調理施設に入る時に再度手洗いをしましょう。

調理時の手洗い <必ず手洗いをするタイミング>

- 調理を始める前
- トイレの後
- 食材が入っていたトレイやダンボールなどに触れた後
- 調理作業中
 - ・生鮮食品に触れた後(肉、魚など)
 - ・そのまま食べるもの(サラダ、和え物、刺身、卵焼き、漬物など)の調理・盛り付け前

! ポイント

- 腕時計や指輪ははずしましょう
- 1度だけでなく、2度洗うとより効果があります
- お湯を使うと寒い季節でも十分な手洗いにつながります
- 薬用石鹼、逆性石鹼を使うとより効果があります
(ただし、ノロウイルスに対しては十分な効果が実証されていません)
- 石鹼を使うときはよく泡立てましょう
- 手の乾燥にはペーパータオル又は清潔なタオルなどを用いましょう
- 消毒用アルコールは手の水気をとってから使いましょう

食中毒予防のポイント

- 肉の生食は避けましょう。
- 食品は十分に加熱しましょう。(85℃で1分以上)
- 肉料理を提供する際は、肉を扱った手や器具で、他の食材(特に生で食べるもの)を扱わないようにしましょう。
- 調理従事者を介した食中毒を防止するためには、手洗いが重要です。
- 盛り付け作業時、加熱工程のない食品に直接触れて調理する時は、手袋、マスクを使用しましょう。
扱う食品が変わるとき、その食品以外のものに触れたときは手袋を交換しましょう。
- トイレに入るときは、調理作業時に着用する外衣、帽子、履物を脱ぎましょう。
- トイレのドアノブなどはノロウイルスに汚染されている可能性があります。トイレでの手洗いに加え、調理施設に入る時に再度手洗いをしましょう。

調理時の手洗い <必ず手洗いをするタイミング>

- 調理を始める前
- トイレの後
- 食材が入っていたトレイやダンボールなどに触れた後
- 調理作業中
 - ・生鮮食品に触れた後(肉、魚など)
 - ・そのまま食べるもの(サラダ、和え物、刺身、卵焼き、漬物など)の調理・盛り付け前

! ポイント

- 腕時計や指輪ははずしましょう
- 1度だけでなく、2度洗うとより効果があります
- お湯を使うと寒い季節でも十分な手洗いにつながります
- 薬用石鹼、逆性石鹼を使うとより効果があります
(ただし、ノロウイルスに対しては十分な効果が実証されていません)
- 石鹼を使うときはよく泡立てましょう
- 手の乾燥にはペーパータオル又は清潔なタオルなどを用いましょう
- 消毒用アルコールは手の水気をとってから使いましょう

手を洗いましょう



1 手のひらをよくこすりましょう



2 手の甲はのぼすようにこすりませ



3 ゆびさきやツメのあいだは
とくによく洗いましょう



4 ゆびのあいだをはさむように洗います



5 おやゆびをにぎるよう
てのひらをねじり洗います



6 手くびもわすれずに…



★ 洗ったあとはキレイなタオルでふきましょう ★

★ ツメはいつもみじかく切っておきましょう ★



作成：東京都西多摩保健所（一部改変）

★食中毒についてもっと詳しく知りたい方は下記をご覧ください。

東京都福祉保健局〈くらしに役立つ食品衛生情報〉

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/anzen/anzen_info/biseibutsu/index.html

栄養表示基準制度(栄養表示の見方)

栄養表示基準は、「健康増進法」という法律に定められ、一般の消費者に販売する加工食品に、日本語で栄養成分・熱量に関する表示をする場合に適用される基準です。

この制度は、加工品の栄養成分等の表示に一定のルール化を図り、消費者の方への食品を選択する上での適切な情報を提供することを目的としています。

<栄養表示の例>



<表示を見るコツ>

1 必ず表示する基本5項目

熱量(エネルギー)・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウムのこの5項目は、どんな栄養表示をする場合にも必ず表示しなければならない項目になっています。

- 1 熱量
- 2 たんぱく質
- 3 脂質
- 4 炭水化物(もしくは糖質と食物繊維)
- 5 ナトリウム(食塩ではありません!)
- 6 栄養表示されたその他の栄養成分

- ・ 栄養表示をしてある食品には、左記の1から5まで、必ず表示してあります。
- ・ このため、「カルシウムたっぷり」といった製造業者側に有利な情報だけでなく、「エネルギーが高い」「脂肪を多く含んでいる」「ナトリウムが多い」などの情報も得ることができます。

2 キャッチコピー(商品説明のための文章・文句)だけで判断しない!



このような栄養表示がある加工食品には、必ず容器包装を開かないでも見える場所に、関連する栄養成分表示が表示されていますので、確認しましょう。

標準栄養成分 (100g当たり)	
エネルギー	330kcal
たんぱく質	××g
脂質	××g
炭水化物	××g
ナトリウム	××mg
当社従来品に比べて カロリー50%カット	

同じような商品があった場合には、自分がどのような商品が欲しいのかを考えて、栄養成分表示を見ながら商品を購入するとよいでしょう。

3 100g当たりなのか、1食分当たりなのかを確認しましょう

A		B	
標準栄養成分 (1枚10g当たり)		標準栄養成分 (100g当たり)	
エネルギー	50kcal	エネルギー	400kcal
たんぱく質	××g	たんぱく質	××g
脂質	××g	脂質	××g
炭水化物	××g	炭水化物	××g
ナトリウム	××mg	ナトリウム	××mg
カロリー控えめ! 当社従来品に比べて カロリー10%カット			

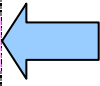
単位を見ずにエネルギーだけでAとBを比較すると、Aの方が少なく見えますが、栄養成分表示をよく見てみると、実際にはBの方が少ないことがわかります。

4 キャッチコピーの栄養価を確認しましょう

「カルシウムたっぷり」と表示してある商品なら、カルシウムを必ず表示することになっています。つまり、含有量を表示していないのに、キャッチコピーのような栄養表示だけをすることはできないことになっています。

- 「カルシウムたっぷり」なら、基本5項目の下にカルシウムの含有量が表示されます。

標準栄養成分 (1食分20g当たり)	
エネルギー	× × kcal
たんぱく質	× × g
脂質	× × g
炭水化物	× × g
ナトリウム	× × mg
カルシウム	50mg



- 微量含まれていても「ゼロ」

基準を満たしていれば、微量に含んでいても0(ゼロ)と表示することができます。

- 強調表示

「たっぷり」「多い」などの高い旨、「含有」「入り」などの含む旨、「無」「ゼロ」などの含まない旨、「ひかえめ」「ライト」などの低い旨などの強調表示は、基準を満たしていないと行うことはできません。

食品のアレルギー表示

1 食物アレルギーとは

食物に含まれるたんぱく質の免疫学的機序を介して、じんましん・湿疹などの皮膚症状、下痢・嘔吐・腹痛などの消化器症状、鼻・目粘膜症状、咳・ゼーゼー・呼吸困難など、身体にとって不利益ないわゆるアレルギー症状がおきる疾患です。食中毒や乳糖不耐症など食物そのものによる作用は除きます。

最も激しいタイプをアナフィラキシーといい、全身発赤、呼吸困難、血圧低下、意識消失などの症状が現れて、対応が遅れるとまれに死にいたる場合もあります。

2 何のために表示するの？

近年、乳幼児や成人に至るまで、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きました。アナフィラキシーも年々増加しています。そこで、食品衛生法令が改正され、平成14年4月から、アレルギーを起こしやすい物質を加工食品に表示することになりました。

この表示の目的は、重篤な食物アレルギー症状が起きるのを避けることにあります。これにより、表示を見ることで、食べても大丈夫な加工食品を選べるようになります。

3 表示されるアレルギー物質(品目)

必ず表示される (特定原材料)	7品目	卵、乳、えび ^(注1) 、かに ^(注1) 、小麦、そば、落花生
表示が勧められている (特定原材料に準ずるもの)	18品目	あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

注1) 「えび」、「かに」については、平成20年6月に特定原材料に指定されたため、平成22年6月3日までは経過措置の期間で表示の義務付けがありません。

注2) 表示される原材料は、食物アレルギーの実態に応じて見直されることがあります。

4 表示されるものと、されないものがあります

表示される加工食品	あらかじめ箱や袋で包装されている加工食品や、缶やビンに詰められた加工食品に表示されます。
表示されない加工食品	店頭で計り売りされるそうざい・パンなどその場で包装されるものや、注文してから作るお弁当、飲食店のメニューには表示の義務はありません。 また、面積が30平方センチメートル以下の小さなものも、表示が免除されています。