



マリン調剤薬局

患者様にやさしい薬局をめざして

Marine Pharmacy

マリン健康通信 R2年度 秋号

食中毒を知って防ごう！

今年も暑い夏が終わり、いよいよ秋到来ですね。

秋といえばサンマ、シイタケ、カボチャなど様々な食材が旬を迎える季節、食欲の秋でもありますね。

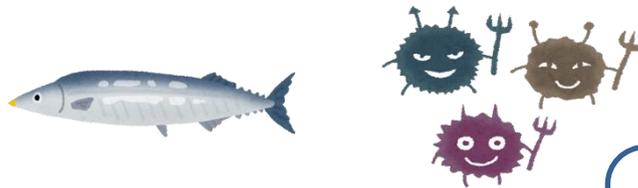
そんな中注意しなければいけないことは食中毒です。

これから旬となるサンマ、サバ、カツオなどにも食中毒は潜んでいます。

さらに、今年は新型コロナウイルスの影響により外食が難しいため、ご自宅で調理を行う機会が増えている方もいらっしゃるかと思います。

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。

今回は注意すべき食中毒と、ご家庭でもできる食中毒予防のポイントについて紹介したいと思います。



長さ2～3cm、幅は0.5～1mm。
肉眼で確認でき、
白色の少し太い糸のように見えます。

■アニサキス（好発時期：通年）

アニサキスは寄生虫（線虫）の一種です。

サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生しています。

潜伏期間：食後数時間～十数時間

症状：みぞおち当たりの激しい痛み、吐き気、嘔吐など

予防：・内臓を生で食べないようにしましょう。

・目視で確認して、アニサキス幼虫を取り除きましょう。

・冷凍・加熱しましょう

（-20℃で24時間以上／70℃以上、または60℃で1分以上加熱）

※一般的な料理で使う食酢、塩漬け、醤油、ワサビでは死滅しないため注意！

■黄色ブドウ球菌（好発時期：通年）

人の鼻、咽頭、手指や皮膚に存在し、特に傷口などに多く存在する細菌。
素手で作ったおにぎり、サンドイッチが原因になることが多いです。



潜伏期間：1～6時間

症状：激しい嘔吐、下痢

予防：・手指に傷のある場合素手で調理をしないよう注意しましょう。

・手指、調理器具をこまめに洗浄しましょう。

・暖かい場所に放置せず、可能な限り低温で保存をしましょう。

※黄色ブドウ球菌が産生する毒素は熱に耐性があるため食品を再度加熱しても予防できないので注意！

■カンピロバクター（好発時期：4～7月・10月）

牛・豚・鶏肉などの家畜の腸管内に存在する細菌。
糞便で汚染された食肉（特に鶏肉）や牛レバーの生食で感染するが多い。

潜伏期間：2～7日と長め

症状：水様性の下痢、腹痛、発熱、頭痛

予防：十分に食品を加熱して調理（75℃で1分以上）

※低温に強く、冷凍しても死滅しないので注意！

また、1～3週間後に急激に手足の筋力が低下した際にはすぐに病院に行きましょう！

（ギランバレー症候群という別の病気を発症している可能性があります）

■腸管出血性大腸菌（好発時期：6～9月）

O157などが代表的で、牛の腸管内に存在する細菌。
牛肉（特に加熱していないもの）が原因となることが多い。

潜伏期間：1～10日と長い

症状：激しい腹痛、血便など

予防：十分に食品を加熱して調理（75℃で1分以上）

※感染力が強く二次感染を起こしやすいため注意！

特に小児や高齢者では重大な合併症を発症する可能性があるためより注意が必要です。



二次感染：便・吐しゃ物に含まれた病原体が、手指や食品、物に付いて他の人に感染が広がること。

■ノロウイルス（好発時期：12～1月）

カキなどの二枚貝に多く存在するウイルス。
特に冬に発症するが多い。



潜伏時間：24～48時間

症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱

予防：・カキなどの二枚貝は中心部まで十分に加熱（85℃～90℃で90秒間以上）してから食べましょう。

- ・感染者の便や吐しゃ物には触らないように片付けるときはマスク、手袋の着用、消毒は塩素系漂白剤を使いましょう。

※感染者の便や吐しゃ物に接触したりすることにより二次感染を起こすことがあるため注意！

■食中毒予防のポイント

1. 食品の購入

- ・肉や魚はビニール袋などにそれぞれ分けて包み、水分が漏れないようにする。
- ・生鮮食品などのように温度管理の必要な食品は最後に購入し、なるべく早く帰宅する。

2. 家庭での保存

- ・温度管理が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ・冷蔵室の詰めすぎに注意。目安は、7割程度！
- ・肉や魚などはビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがかからないようにする。
- ・食材を取り扱う前後に必ず手指を洗いましょう。
簡単なことですが、細菌汚染を防ぐ良い方法です。



3. 下準備

- ・準備途中で肉や魚の汁が、サラダや果物など生で食べるものや調理済みの食品にかからないようにする。
- ・生の肉や魚を切った包丁やまな板を洗わずにほかの食材に使用することはやめる。
- ・調理器具や食器、スポンジなどは、使った後すぐに洗う。

包丁、食器、まな板などを洗った後、熱湯をかけることで消毒効果があります！

4. 調理

- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。
一般的には十分に加熱を行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。
【目安】中心部の温度が75℃で1分以上加熱
- 電子レンジを使う際、熱の伝わりにくい物は時々かき混ぜましょう。



5. 食事

- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- 温かくして食べる料理は常に温かくして、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう。
【目安】温かい料理：65℃以上 冷たい料理：10℃以下
- 室温で長く放置しない。
放置すると細菌がついたり増えたりします。例えば、O157は室温でも、5～20分で2倍に増えます。



6. 残った食品

- きれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- 温め直す時も十分に加熱しましょう。汁物は沸騰するまで加熱！
- 少しでも怪しいと思ったら、口に入れずに思い切って捨てましょう！

秋は大きな気温の変化もあり体調を崩しやすい時期でもあります。

これから迎える冬に向けておいしい食事で体力をつけて健康な生活を送りましょう！

参考文献・資料：

•家庭でできる食中毒予防の6つのポイント 家庭でできる食中毒予防の6つのポイントー 家庭で行うHACCP(宇宙食から生まれた衛生管理)

<https://www.mhlw.go.jp/www1/houdou/0903/h0331-1.html>

厚生労働省 HP

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000042953.html>

東京都福祉保健局 HP

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/micro/noro.html>