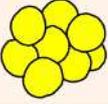
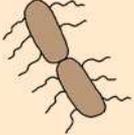
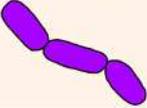
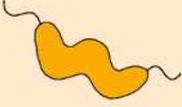
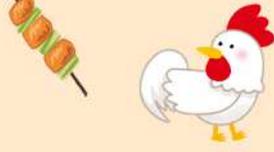
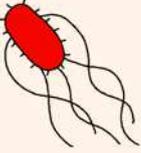
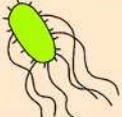
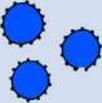


細菌・ウイルスによる食中毒一覧

細菌性食中毒

名称	特徴	主な原因食品	発症までの時間・主な症状
黄色ブドウ球菌 	化膿した傷やニキビ、水虫、皮膚、鼻の中、髪の毛に存在する。 エンテロトキシンという毒素を作る。 毒素は加熱しても分解されない。	素手で調理したおにぎり、サンドイッチ、弁当、寿司、和洋生菓子 	(発症までの時間) 30分～6時間 (主な症状) 吐き気、おう吐、腹痛、下痢
セレウス菌 	穀類（米や麦）に多く付着している。 芽胞（熱に強い殻のような膜）を作る。 芽胞は加熱しても生き残る。 おう吐型と下痢型がある。	穀類及びその加工品（チャーハン、ピラフ、焼きそば、スパゲッティなど） 	(発症までの時間) おう吐型：30分～6時間 下痢型：8～16時間 (主な症状) おう吐型：吐き気、おう吐 下痢型：腹痛、下痢
ウェルシュ菌 	人や動物の腸内、土壌などに存在する。 芽胞（熱に強い殻のような膜）を作る。 芽胞は加熱しても生き残る。	食肉、魚介類、野菜などを使用した煮込み料理や大鍋料理（煮物、カレー、シチュー、スープなど） 	(発症までの時間) 6～18時間 (主な症状) 腹痛、下痢
カンピロバクター 	鶏、牛、豚、ペットなどの動物の腸内に存在する。 少量の菌で発症する。 熱や乾燥には弱い。 鶏肉が新鮮だからといって安全ではない。 市販の鶏肉の20%～100%で検出されている。（厚生労働科学研究結果より）	鶏肉の生食や加熱不十分な食肉 未殺菌又は殺菌不十分な井戸水や湧き水 	(発症までの時間) 1～7日 (主な症状) 腹痛、下痢、発熱 重症例：ギランバレー症候群（感染してから数週間後に手足の麻痺、顔面神経麻痺、呼吸困難などを起こす）
腸管出血性大腸菌 	人や動物の腸内に存在する。 ベロ毒素を作る。 少量の菌で発症する。	生又は加熱不十分な食肉や野菜 未殺菌又は殺菌不十分な井戸水や湧き水 	(発症までの時間) 4～8日 (主な症状) 激しい腹痛、水様下痢、血性下痢（下血） 重症例：溶血性尿毒症症候群（溶血性貧血、血小板減少、急性腎不全を伴う症候群）、脳炎
サルモネラ属菌 	鶏、牛、豚などの動物の腸内に存在する。 乾燥に強い。	卵（加工品も含む）や食肉調理品（特に鶏肉） ネズミやペットを介して汚染された食品 	(発症までの時間) 6～72時間 (主な症状) 腹痛、下痢、おう吐、発熱
腸炎ビブリオ 	海水中に存在する。 真水（水道水）の中では増えない。	生で食べる魚介類 生の魚介類に触った手指や調理器具を介して二次的に汚染された食品 	(発症までの時間) 8～24時間 (主な症状) 激しい腹痛、下痢、発熱、吐き気、おう吐

ウイルス性食中毒

ノロウイルス 	人の小腸で増える。 少量のウイルスで発症する。 感染力が強く、集団感染を起こしやすい。	二枚貝（生カキなど）、感染者の手指や調理器具を介して汚染された食品 	(発症までの時間) 1～2日 (主な症状) 吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱
---	--	---	---

★「食中毒予防の3原則」を覚えましょう！

- ① **食中毒菌を食品につけない**：手をよく洗いましょう
- ② **食品についての食中毒菌を増やさない**：すぐに食べきりましょうまたは冷蔵庫で保管しましょう
- ③ **食品についての食中毒菌をやっつける**：中心部までしっかり加熱しましょう

