食卓の安全・安心ニュース 3号

R4.6.27 発行
発行者：岐阜県健康福祉部
生活衛生課食品安全推進室
電話：058-272-8284

気温上昇！細菌性の食中毒に注意

博士。
マイペース型。

Q子。助手。
いつも前向き。

ネコ。
しゃべれる。

Q子：今日は気温が30度を超えていて、この部屋も暑いですねぇ～。暑くて早くに目が覚めてしまったので、久しぶりに自分でお弁当を作ってきました！

博士：自作のお弁当とは、すごいじゃないか。ところで、そのお弁当は昼までどこに置いておくつもりじゃ？

Q子：この棚の上です！

博士：そんな温かいところに放置しておくと、食中毒の原因となる細菌が増えてしまうぞ。
お弁当は、作ってから、食べるまでの時間が長いから、作る時や保管には注意が必要じゃ。
細菌をつけない、ふやさない、やっつける、ための安全なお弁当作りのポイントを覚えておくとよいぞ。

Q子：そのポイント、教えてください！

お弁当での食中毒対策4か条！

出典：お弁当も、食中毒に気を付けよう！(食品安全委員会季刊誌(Vol.18))

1 調理の前は、よく洗う

- 手をよく洗うのは、基本中の基本！
  (おにぎりを握るときは、ラップを活用！)
- お弁当箱も、きれいに洗おう！
  洗った後は、しっかり乾燥！

2 調理のときは、加熱が大切

- おかずは、加熱をしっかり！
- 電子レンジを使うときは、途中でかき混ぜて加熱ムラをなくそう！

3 つめる時は、水分に注意

- おかずの汁気は、よく切って！
- ごはん・おかずはよく冷ましてからふたをしよう！
- 生野菜や果物は、よく洗いしっかり水気を切って！

4 食べるまでは、涼しく保管

- なるべく涼しい所に保管し、早めに食べよう！
- 長時間持ち歩くときは、保冷剤を活用しよう！
- においや味がおかしかったら、食べないこと！

水分が多いと、
細菌が増えやすいよ！

細菌性食中毒の発生状況

出典：食中毒統計（厚生労働省）

Q子：ところで、食中毒って1年にどれくらい発生しているんですか？

博士：右のグラフをみてみよう。
これは、令和3年の細菌性食中毒の発生件数を示したグラフじゃ。
細菌性食中毒で発生件数が１番多いのはカンピロバクター、
2番目はウェルシュ菌、3番目はぶどう球菌となっておる。

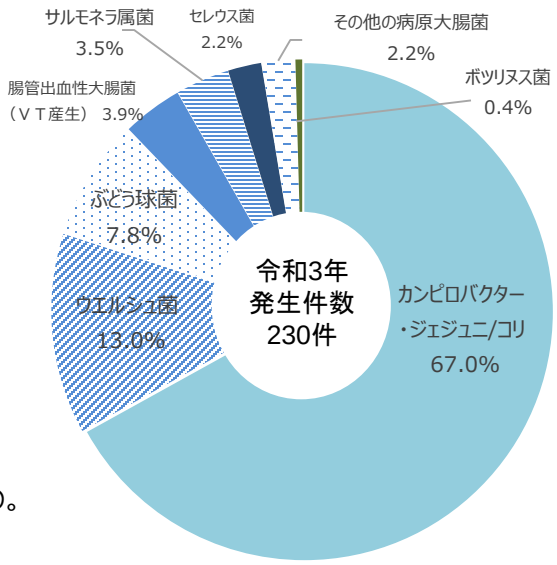
Q子：いろんな種類の細菌がいるんですね、、、

博士：そうじゃ。細菌の種類によって、原因となりやすい食材だけでなく、
症状の出方にも特徴があるんじゃ。

Q子：食中毒になると、おなかが痛くなったりすると聞いたことがあります、、、

博士：うむ。まれに重症化することもある。
次は、特に注意したい3つの食中毒菌（細菌）を紹介をしようかの。

細菌性食中毒 発生件数（病因物質別）



様々な食中毒原因菌に注意！

博士：下の表は、“腸管出血性大腸菌”、”カンピロバクター“ 、“ウェルシュ菌“の３つの細菌の特徴を示したものじゃ。

	腸管出血性大腸菌	カンピロバクター	ウェルシュ菌
原因食品	・生や加熱不十分な肉 ・菌に汚染された食品	・生や加熱が不十分な肉 ・菌に汚染された食品	・食肉、魚介類、 野菜を使用した煮込み料理 （カレー、シチュー、スープなど）
潜伏期間 症状	・食べてから3～5日 ・下痢、腹痛、血便	・食べてから2～7日後 ・腹痛、下痢、発熱	・食べてから6～18時間 ・腹痛、下痢
特徴	・牛などの家畜や人の腸内に生息する ・少ない菌数（50個程度）で発症する ・一部の人では、”溶血性尿毒症症候群”や”脳症”などの重症合併症を発症する	・牛、豚、鶏などの動物の腸管内に生息する ・冷蔵に強く、酸素が薄い所でも増殖する ・少ない菌数（100個程度）でも発症する	・人や動物の腸管、土壌、水中など自然界に広く生息する ・酸素を嫌うため、酸素が少ない環境で増殖する ・熱に強い芽胞（耐久性の高い細胞）を作るため、高温でも死滅しない

カンピロバクターに感染すると、まれに“ギラン・バレー症候群※”を発症することもあるんだニャ～

※ギラン・バレー症候群の症状：手足・顔面のまひ、呼吸困難など

知っていますか？肉を扱う時のポイント

Q子：生肉やしっかり加熱されていない肉が原因で食中毒になってしまうこともあるんですね。

博士：うむ。市場に出回っている新鮮な生の鶏肉から、カンピロバクターが高い割合で見つかっておる。新鮮だからと言って、安全ということではないんじゃ。

Q子：新鮮な生の肉からも細菌が！？

博士：そうじゃ。だから肉は加熱して食べることが基本じゃ。それから、しっかり加熱したとしても調理器具や手指から他の食品を汚染(二次汚染)し、食中毒になることもあるんじゃよ。肉を扱うとき、特に気を付けてほしいことをまとめてみたぞ。

二次汚染を防ぐ！肉を扱う時の注意点

冷蔵庫内では、生肉と他の食品が接触しないように注意しよう！

冷蔵庫にある他の食品が、肉についている細菌に汚染されてしまうんじゃ。

お肉に触れた包丁・まな板は、熱湯や塩素系漂白剤で消毒しよう！

肉の破片がついた状態で熱湯をかけると、肉が固まってしまうことがある。しっかり洗ってから消毒するんじゃぞ。

加熱しない食材用と肉用で調理器具を使い分けよう！

生野菜などの加熱しない食材を先に切るなど工夫してもよいぞ。

肉を焼く箸と食べる箸を使い分けよう！

生肉に触れた箸を使って食べると、肉についていた菌をそのまま食べることになってしまうぞ。

生肉を扱った後は、必ず手洗いをしよう！

生肉を触った手をしっかり洗わないと、菌の汚染を広げてしまうんじゃ。

Q子：ポイントを聞いていたら、なんだかお肉が食べたくなってきました。晩ご飯はハンバーグが食べたいな♪

博士：肉の中心まで火が通る前に食べてしまわないよう、今日聞いたことを思い出しながら調理するんじゃぞ～

食卓の安全・安心ニュースで知りたいテーマがありましたら、メールかFacebookでお寄せください。
生活衛生課メール：c11222@pref.gifu.lg.jp　Facebookページ「岐阜県食品安全推進室」

最後までお読みいただきありがとうございました。