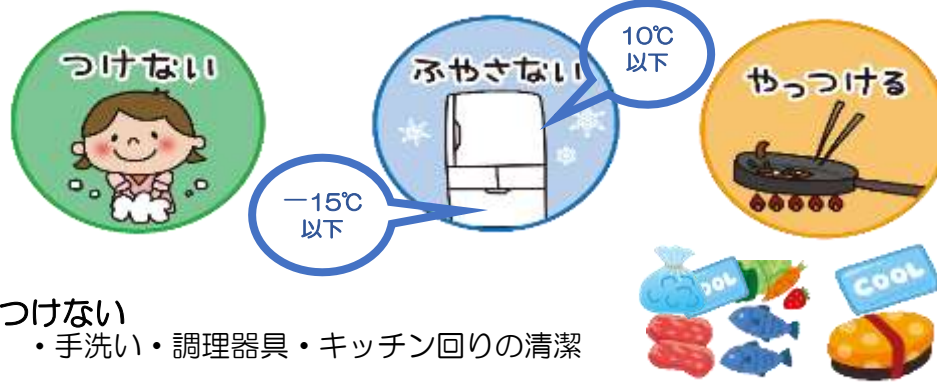




予約不要	健康増進室	医務室
月～木(金)	9時～17時(9時～16時)	9時～16時(9時～15時)
場所	一般教育棟 1階	はばたき棟 1階
電話	5200	5117

食中毒予防の3原則



- ◇ **つけない**
・手洗い・調理器具・キッチン回りの清潔

- ◇ **ふやさない** = 低温保存
・生鮮食品は最後に購入、保冷剤や氷を入れすぐに冷蔵庫や冷凍庫に
・冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下に設定
多くの細菌は 10℃以下で繁殖速度が遅くなり、
-15℃で繁殖停止
・冷蔵庫は **3割以上** 開け、冷気を循環させる
・野菜は水で洗う
・肉は洗わない(細菌が飛び散る)
・肉や魚を切ったまな板はすぐに洗うか熱湯かアルコール消毒
(ノロウイルスには次亜塩素酸消毒)

- ◇ **やっつける** = 加熱処理
・目安として食品は中心部 **75度以上で1分以上** 加熱
(ノロウイルスは中心部 85～90℃で90秒以上)



リステリアは冷蔵庫などの低温でも増える細菌

リステリアは過熱により死滅するが、一方で「開封した後に冷蔵庫でしばらく保存し、その後で加熱せずに食べることが多い食品(パテなど食肉加工品・スモークサーモン・ソフトタイプのナチュラルチーズなど)」の場合に注意が必要



食品	原因	およその食後時間	症状	備考
鶏・豚・牛 魚介加工品	サルモネラ 属菌	6～78 時間	嘔吐・腹痛・ 下痢(水様・血)・ 発熱 38℃～40℃	十分加熱で死滅 ネズミ、ゴキブリ、ハエなどを介 して食品を汚染する場合がある ので駆除する
鶏・豚・牛 野菜	腸管出血性 大腸菌 O-157	2～8 日	下痢(水様・血)・ 激腹痛・嘔吐・ 一過性の熱で 高熱ではない 時に溶血性尿毒症症 候群や脳障害	75℃以上 1 分以上で死滅 牛などの家畜が保菌している場 合があり、これらの糞便に汚染さ れた食肉からの二次汚染により、 あらゆる食品が原因となる可能 性がある。サラダ等も注意
鶏・ 牛・豚・野菜	カンピロ バクター菌	1～10 日	腹痛・嘔吐・ 下痢(水様・血)・ 発熱 37～38℃程度 稀に 数週間後に ギラン・バレー症候群 (手足・顔面神経の 麻痺、呼吸困難等)	中心部を 75℃で 1 分間以上 細菌性食中毒発生数 ワースト1 市販の鶏肉の半数に付着
魚介類 さしみ・寿司	腸炎 ビブリオ菌	12 時間 前後 (2～24 時間)	激腹痛・下痢(水様・ 粘性・血)・嘔吐 発熱 37～40℃	4℃以下の冷蔵庫で増殖抑制 水道水で増殖できないので洗う 加熱(60℃10 分以上)で死滅
生ハムの非加熱 食肉加工品・ スモークサーモン等 の魚介類加工品 ナチュラルチーズ等 の乳製品 コールドスローサラダ	リステリア 菌	3～4 週間 (24 時間 未満への ことも)	発熱 38～39℃ 嘔吐・筋肉痛等 インフルエンザ様症状 リステリア症 (敗血症、髄膜炎、 中枢神経系症状など 引き起こすことも)	熱により死滅 4℃以下の冷蔵庫でも開封後 5 日を超えるとリスクが上昇 12%食塩濃度下でも増殖
肉・魚介・ 野菜 カレー・スープ	ウェルシュ 菌	6～18 時間	腹痛、下痢が主で 特に下腹部が張る	耐熱性の芽胞を作る 嫌気性菌 冷蔵し十分に再加熱する
握り飯・ 練り製品	黄色 ブドウ球菌	1～3 時間	嘔吐・腹痛・下痢	耐熱性毒素(エンテロトキシン) 産生
アジ・いか・ かつお・さば・ 鮭等	アニサキス (寄生虫)	数時間～ 十数時間 後	みそおち又は 下腹部の激痛、 悪心、嘔吐、下痢 アレルギー症状	新鮮な魚、酢や塩にも強い 目視で確認: 2～3 cm×0.5～1 mm 白色少し太い糸状 冷凍 -20℃で 24 時間以上 加熱 70℃以上、 又は 60℃なら 1 分

2日目以降の
カレーは
要注意!