

食中毒を予防しよう！

食中毒を予防する3つのポイント！

原因菌を

1. つけない

清潔・洗浄・手洗い

食品・調理器具・手指を
しっかり洗い、菌や汚れを
移さないようにしましょう。

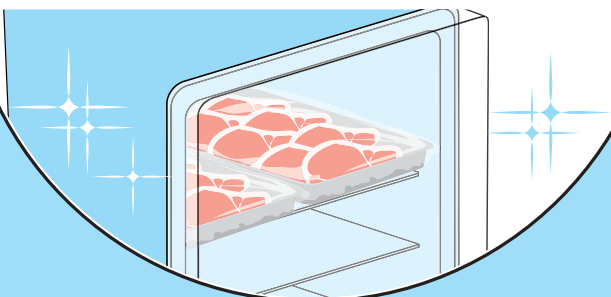


原因菌を

2. 増やさない

低温管理・乾燥

菌は湿気と暖かいところが好き。
肉や卵は10℃以下（できれば4℃以下）
で保管し、洗った器具は乾燥させましょう。

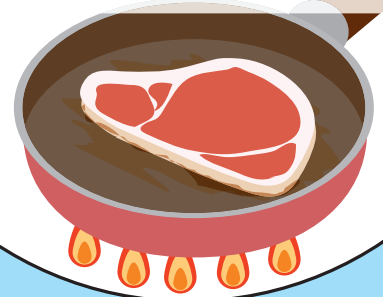


原因菌を

3. 死滅させる

加熱・消毒

食品は内部までしっかり加熱（中心温度
が75℃・1分以上加熱）し菌を殺します。
調理器具は定期的に消毒しましょう。



特に、こんな菌に気を付けて！

サルモネラ

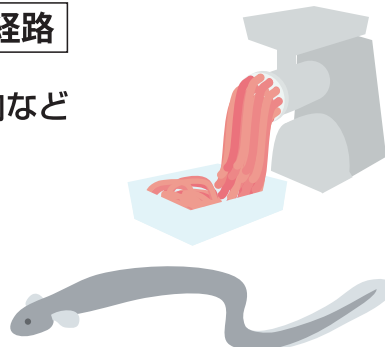


特徴

ヒト、家畜、ペット、鼠、
昆虫河川、下水…等、広く
分布している。動物の腸管
などに潜み、糞便を介して
卵や肉などを汚染する。
熱に弱い。

主な汚染・感染経路

鶏卵、鶏肉、豚肉など



潜伏期間

6～48時間

症状

下痢、腹痛、悪寒、
発熱、嘔吐、頭痛

病原性大腸菌

特徴

人や動物の腸に潜む大腸菌の中で病原性を持つものを
いう。発症のメカニズムにより数種類に分類される。
熱、消毒剤に弱い。

主な汚染・感染経路

水、
糞便に直接・間接的に
二次汚染された
さまざまな食品



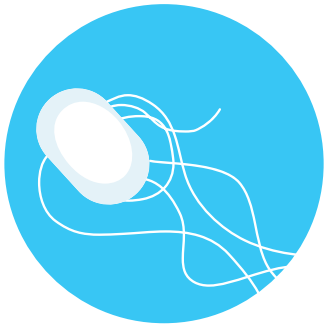
潜伏期間

1～12日

症状

吐き気、嘔吐、下痢
(ときには粘血便)、
腹痛、短時間の発熱

腸管出血性大腸菌 (O157・O111等)

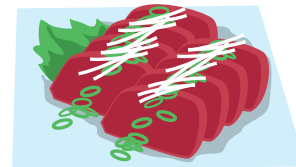
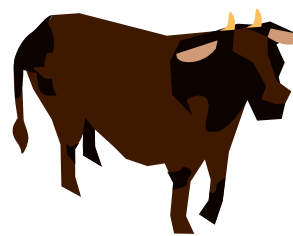


特徴

病原性大腸菌の一種で、強
い感染力と毒素を持つ。
わずかな量で感染し、毒性
の強い「ベロ毒素」を作る。
溶血性尿毒症症候群で死者
が出ることもある。

主な汚染・感染経路

人・牛の糞便、
解体時汚染された牛肉、
水、食品、
手を介しての2次汚染



潜伏期間

3～5日

症状

激しい腹痛、水の中
のような下痢、鮮血の中
のような血便。ほかに合
併症を引き起こす。
溶血性尿毒症で死亡
することがある

カンピロバクター

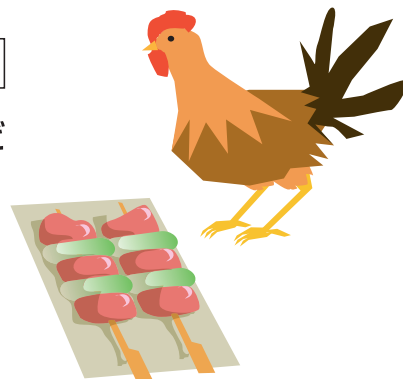


特徴

動物の腸管に潜む菌が糞
便を介して食品を汚染。
少量の菌で感染するため、
二次汚染の被害が多い。

主な汚染・感染経路

家畜、鳥、ペットなど
食肉（特に鶏肉）
未消毒の井戸水



潜伏期間

2～3日

症状

発熱、倦怠感、筋肉
痛に続いて吐き気、
下痢。

食中毒予防のお手伝いいたします。
アルコールや次亜塩素酸、手袋などの衛生資材、
検便・自主検査等、お気軽にご相談ください。

SPEC
Food Hygiene Consulting

□高松営業所 □北九州事務所
□高知営業所 □熊本事務所
□松山営業所 □広島営業所
□岡山営業所 □東京営業所

食の、お医者さん。
株式会社スペック

【徳島本社】
徳島市川内町沖島 85-1
電話：088-666-3339
<http://www.spec-lab.net/>