

主要食物中毒的要點

細菌性

細菌名稱	致病食物	細菌的特徵	症狀 < 潛伏期 >	預防提示
沙門氏菌	<p>被蛋類及其加工食品、食用肉類、烹調具等污染的食品</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 分佈在動物腸道內，老鼠、蒼蠅、蟑螂和寵物類也是污染源 被腸炎沙門氏菌（SE）污染的蛋類往往是食物中毒的原因，據了解，少量的細菌（約100個左右）就會導致發病 	<p>腹瀉、腹痛、高燒（38°C以上） <12-48小時></p>	<ul style="list-style-type: none"> 避免嬰兒和老人食用生雞蛋和生肉 將食物加熱至中心溫度75°C至少1分鐘 <p>處理家禽（S.E.措施）</p> <ul style="list-style-type: none"> 確認標籤 顯示保存期限、看產品是供生食還是烹調等 將帶殼雞蛋存放在10°C以下，將液體雞蛋存放在8°C以下 敲碎雞蛋後洗手，清潔消毒烹飪用具 
腸炎弧菌屬	<p>被生鮮魚貝類及其加工食品、烹調使用等污染的食品（主要是含鹽分的食品）</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 嗜鹽，在2-5%的鹽分下就能發育良好 對淡水沒有耐性 繁殖快 	<p>劇烈腹痛、腹瀉、嘔吐 <12小時左右></p>	<ul style="list-style-type: none"> 供生食的鮮魚貝類加工食品應儲存於10°C以下（生魚片保持在4°C以下為理想狀態） 從冰箱取出後在2小時內食用 盡可能加熱後食用（75°C至少1分鐘） 使用專用的魚貝類廚具 用清水好好清洗魚貝類 
金黃色葡萄球菌	<p>便當、飯糰，日本點心類等</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 廣泛分佈於人類和動物的傷口、鼻腔和喉嚨黏膜中 在食物中繁殖時會產生耐熱毒素 	<p>噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛 <30分鐘至 6小時></p>	<ul style="list-style-type: none"> 手指有傷口的人不應直接接觸食物 徹底清洗和消毒手指 
空腸彎曲菌	<p>被食用肉類（如雞肉等）及寵物等污染的食品、飲用水等</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 因少量細菌而發病 在水中存活 分佈在動物腸道中，污染源包括雞、牛、寵物、野鳥和嚙齒動物等 	<p>類似感冒的症狀，如腹瀉、腹痛、發燒、頭痛 <1-7天/潛伏期長></p>	<ul style="list-style-type: none"> 牛肝和雞肉等食用肉類應充分加熱至中心 將食用肉類和其他食物分開存放 食用肉類餐具為專用，不要污染其他食物 用自來水徹底清洗用來解凍雞肉的水槽 

腸道出血性大腸桿菌 (O157等)		牛肝、肉類（如牛肉等）、漢堡、井水等		● 存在於牛等動物的腸道中 ● 體內會產生志賀毒素，少量就能致病 ● 水系統污染會引發集體疾病		腹痛、腹瀉（血便）、發熱、溶血性尿毒症候群（HUS） <4-8天/潛伏期長>	● 特別是孩子和老年人 避免生牛肉等食用 ● 牛肝應充分加熱至中心溫度75℃至少1分鐘 ● 將食物加熱至中心溫度75℃至少1分鐘 ● 徹底對烹飪用具和手指進行清洗和消毒 ● 使用不同的筷子
產氣莢膜梭菌		咖喱、燉菜、湯、燉煮菜等		● 容易形成孢子，孢子耐熱 ● 容易在大規模食品加工設施（如學校的集體午餐）中爆發 ● 廣泛分佈於自然界及人類及動物的腸道中		腹瀉、腹痛、發熱 <6-18小時>	● 不要將熟食放置於室溫下 ● 分小份儲存 ● 食用前應充分加熱
蠟樣芽孢桿菌		炒飯、義大利麵等		● 容易形成孢子，孢子耐熱 ● 症狀可分為嘔吐型和腹瀉類型 ● 存在於土壤中並附著於穀類等		(嘔吐型) 噁心、嘔吐 <0.5-6小時> (腹瀉類型) 腹痛、腹瀉、噁心 <8-16小時>	● 避免隔天再次烹調先大量製作的炒飯、義大利麵等 ● 不要在室溫下存放 (例如，煮熟的米飯類食物請不要常溫保存)
病毒性							
病毒名稱		致病食物	病毒特徵	症狀 < 潛伏期 >	預防提示		
諾華克病毒		雙殼貝（如牡蠣、蛤仔等）、飲用水、被二次污染的未加熱食品	● 分佈在牡蠣、蛤蜊等雙殼類體內 ● 冬季多發 ● 少量病毒就足以導致發病 ● 只在人的腸道中繁殖，在食品中不會增加 ● 病毒可能會透過受感染的廚師傳播到食物中 ● 在療養院、學校等地，有時會從病人的糞便或吐物中二次感染，引發集體疾病	嘔吐、腹瀉、腹痛、發熱 <24-48小時>	● 徹底清洗和消毒手指 ● 若出現腹瀉等症狀，請勿烹飪 ● 盡量充分加熱雙殼貝類（如牡蠣和蛤蜊等） (85-90℃, 90秒以上) ● 徹底清洗消毒烹飪用具 氯基消毒劑和一些乙醇基消毒劑都很有有效 (使用消毒劑時，請在使用前查看產品說明中的濃度和使用方法)		

註：潛伏期 從病原體進入人體到出現症狀的時間

天然毒素

動物源性（毒素名稱）	致病食物	症狀及特徵＜潛伏期＞	預防提示
河豚毒素 （河豚毒素）	河豚的肝臟和卵巢 （注意不同種類的河豚有不同的有毒部位，如皮膚、睪丸和肌肉等也有毒！） 	●唇舌麻木、四肢糾結、思維混亂等（也有死亡病例） ●耐高溫，煮熟後毒性也不會消失 ●放入水中也無法去除毒素 ＜進食後20分鐘至3小時＞	●不吃河豚肝臟或卵巢 ●非專業人員切勿烹飪河豚
麻痹性貝類毒素 （沙西毒素等）	攝取有毒浮游生物（*1）並在體內累積毒素的雙殼貝類（蛤蜊、紅蛤等） 	●舌頭、嘴唇、臉部、四肢麻木、運動失調等（也有死亡病例） ●耐高溫，煮熟後毒性也不會消失 ＜飯後30分鐘左右＞	●不要在發生貝類中毒的沿海或海洋地區採集雙殼貝類 *初春時節多發貝類中毒事件，大阪府會對雙殼貝類進行檢測，並根據檢測結果提醒人們採取預防措施 在潮汐捕魚時，請查看大阪府網站，以了解有關貝類中毒事件的信息
腹瀉性貝類毒素 （岡田酸類）		●腹瀉（水樣便）、腹痛、嘔吐、噁心等 ●耐高溫，煮熟後毒性也不會消失 ＜餐後30分鐘至4小時＞	
*1雙殼貝作為食物的浮游生物中，含有引起食物中毒的有毒物質（如塔瑪亞歷山大藻等），這些被稱為有毒浮游生物 註1 因為已採取措施防止有毒貝類的流通，所以確保了銷售的有毒貝類是安全的 註2 一旦有毒浮游生物不再出現，雙殼貝類體內的毒素就會減少並最終消失			
植物性（毒素名稱）	致病食物	症狀及特徵	預防提示
蘑菇毒 （隱陡頭菌素S、毒蕈碱等）	日本類、鵝膏、褐蓋粉褶菌等 	●蘑菇中的有毒成分會引起各種症狀，如胃腸道和神經系統等症狀（也有死亡病例）	●土生蘑菇很難分辨，因此千萬不要憑自己的判斷食用土生蘑菇
化學性	致病食物	症狀及特徵＜潛伏期＞	預防提示
化學名稱	鮪魚、青花魚、沙丁魚、秋刀魚等 作為加工食品的乾貨等 	●臉紅、發燒、蕁麻疹等 ●耐熱，烹飪時幾乎不會被破壞 ●組織胺由魚肉中的胺基酸（組織胺）產生 ●特別是紅肉魚的組織胺含量高，可引起組織胺食物中毒 ＜進食後數分鐘至30分鐘＞	●將鮮魚及其加工產品冷藏或冷凍保存（但要避免在冰箱中長期存放） ●烹調時不要在室溫下長時間放置 ●不要反覆冷凍和解凍
組織胺			
寄生蟲	致病食物	症狀及特徵＜潛伏期＞	預防提示
寄生蟲名稱	生食用鮮魚介類（烏賊、青花魚等） 	●上腹痛、腹瀉、蕁麻疹、吐血等（異尖線蟲病） （除了異尖線蟲病外，異尖線蟲還可能進入腸道或腸道以外的其他器官，引起各種症狀） ＜進食後數小時至十數小時＞	●加熱烹飪魚貝類 ●在-20℃冷凍保存24小時以上 *異尖線蟲通常寄生在活魚的內臟中，但隨著魚類鮮度的下降，它們可能會遷移到肌肉中。因此，應盡量在魚類新鮮時去除內臟
異尖線蟲病 （1-4公分長的白色至半透明線狀蠕蟲）			

為防止食物中毒

食品衛生講座教材

分冊

安全溫度

《食物和溫度的關係》

- 150℃ 超高溫牛奶殺菌 (120℃ ~ 150℃ 下1 ~ 3秒)
- 121℃ 所有細菌殺菌 (15分鐘)
- 110℃ 罐頭殺菌 (110℃ 以上30 ~ 40分鐘)
- 100℃ 抹布、毛巾等的煮沸殺菌 (5分鐘以上)
- 85℃ 諾羅病毒滅活 (90秒以上)
- 80℃ 廚具、餐具類的殺菌 (5分鐘以上)
- 75℃ 腸道出血性大腸桿菌的殺菌 (1分鐘以上)
- 70℃ 雞蛋的烹飪標準 (1分鐘以上)
- 65℃ 保溫櫃的儲存溫度
- 60℃ 喝茶的溫度
- ~50℃
- 41℃ 洗澡的溫度
- 37℃ 普通細菌的適宜溫度
- 10℃ 供生食的鮮生貝類加工品的儲存溫度
/冷藏食品的儲存溫度 (10℃ 以下)
- 8℃ 液態雞蛋的儲存標準 (8℃ 以下)
- 5℃ 低溫性細菌發育

危險溫度

- 大部分細菌不會發育 - 10℃
- 冷凍食品的儲存標準 (-15℃ 以下) - 15℃
- 冷凍魚貝類的儲存溫度 (-20℃ 以下為理想狀態)
/檢驗食品的儲存溫度 (-20℃ 以下2週) - 20℃

安全溫度