

主要食物中毒的要點

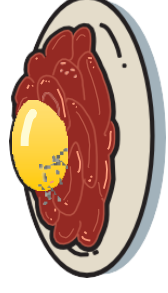
細菌性

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 	被蛋類及其加工食品、食用肉類、烹調具等污染的食品 	<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 	腹瀉、腹痛、高燒 (38°C以上) <12-48小時>	<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 處理雞蛋 (S.E.措施) <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 	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) 	<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 	劇烈腹痛、腹瀉、嘔吐 <12小時左右>	<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 ● 盡量加熱後食用 (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 	便當、飯糰，日本點心類等 	<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 毛髮 耳朵 鼻 喉嚨 傷口 潰爛傷口 	噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛 <30分鐘至 6小時>	<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 	被食用肉類 (如雞肉等) 及寵物等污染的食品、飲用水等 	<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、野鳥和啮齒動物等 	類似感冒的症狀，如腹瀉、腹痛、發燒、頭痛 <1-7天/潛伏期長>	<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 

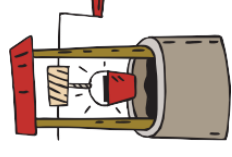
腸道出血性大腸桿菌
(O157等)



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



產氣莢膜梭菌

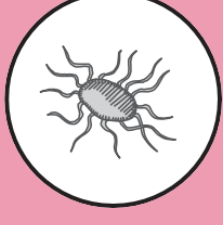


咖喱、燉菜、湯、燉煮菜等



- 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

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

病毒性

病毒名稱

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



致病食物

病毒特徵

- 分佈在牡蠣、蛤蜊等雙殼貝類體內
- 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

症狀 < 潛伏期 >

嘔吐、腹瀉、腹痛、發熱
<24-48小時>

預防提示

- 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°C, 90秒以上)**
 - 徹底清洗消毒烹飪用具
- 氨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)



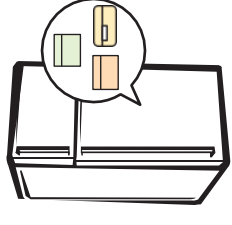
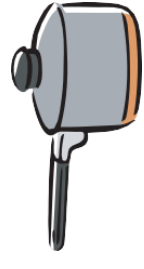
腹痛、腹瀉 (血便)、發熱、溶血性尿毒症候群 (HUS)
<4-8天/潛伏期長>

- 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**
- 將食物加熱至中心溫度**75°C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

*自2012年7月起，禁止銷售及供應食用生牛肝

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



(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)

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、卵巢和肌肉等也有毒!)	● 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)	日本類蘑菇、 褐蓋粉褶蕈等	● 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
組織胺	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 (組胺酸) 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
寄生蟲	致病食物	症狀及特徵 < 潛伏期 >	預防提示
異尖線蟲病 (1-4公分長的白色至半透明線狀蠕蟲)	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°C冷凍保存24小時以上 *异尖线虫通常寄生在活鱼的内脏中, 但随着鱼类新鲜度的下降, 它们可能会迁移到肌肉中。因此, 应尽量在鱼类新鲜时去除内脏

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

危險溫度

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

安全溫度

