

自然毒性

動物性(毒素名)	原因食品	症状および特徴<潜伏時間>	予防のポイント
フグ毒 (テトロドトキシン)	フグの肝臓や卵巣 (フグの種類によって、皮、精巣、 筋肉にも毒があるなど、 有毒部位が違う ので注意!!)	●唇や舌のしびれ、手足のもつれ、意識混濁など(死亡例もある) ●熱に強く、加熱調理しても毒性は失われない ●水にさらしても毒素は抜けない <食後20分~3時間>	●フグの肝や卵巣は食べない ●フグの素人調理は絶対にしない
麻痺性貝毒 (サキシトキシン等)	有毒ブラントクトン(※1)を摂取し、 体内に毒素を蓄積した二枚貝 (アサリ、アカガイなど)	●舌、唇、顔面、手足のしびれ、運動失調など(死亡例もある) ●熱に強く、加熱調理しても毒性は失われない <食後30分程度>	●貝毒が発生している沿岸や海域では、二枚貝を採取しない ●貝毒の発生は特に春先に多く、大阪府では二枚貝を検査し、結果に基づき注意を呼びかけています ●潮干狩りをされる際は、貝毒の発生情報を大阪府ホームページ等で確認してください
下痢性貝毒 (オカダ酸群)		●下痢(水様便)や腹痛、嘔吐、嘔気など ●熱に強く、加熱調理しても毒性は失われない <食後30分~4時間>	

※1:二枚貝が餌としているブラントクトンの中には、食中毒の原因となる毒をもつもの(アレキサンドリウム・タマレンセなど)があり、これらを有毒ブラントクトンと呼んでいます
注1)有毒化した貝については、流通しない措置がとられるため、販売されている貝類は安全が確保されています
注2)有毒ブラントクトンが発生しなくなれば、二枚貝の体内の毒は減少し、やがてなくなります

植物性(毒素名)

植物性(毒素名)	原因食品	症状および特徴	予防のポイント
キノコ毒 (イルージンS、 ムスカリジン等)	ツキヨタケ、 クサウラベニタケなど	●キノコに含まれる毒成分により、胃腸症状や神経症状などの様々な症状を起す(死亡例もある)	●自生しているキノコの鑑別は非常に難しいので、自生しているキノコは絶対に自己判断して食べない

化学性

化学物質名	原因食品	症状および特徴<潜伏時間>	予防のポイント
ヒスタミン	●マグロ、サバ、イワシ、サンマなど ●その加工品である干物など 	●顔面紅潮、発熱、じんましんなど ●熱に強く、加熱調理してもほとんど壊れない ●ヒスタミンは、魚肉中のアミノ酸(ヒスチジン)から生成される ●特に赤身魚にはヒスチジンが多く、ヒスタミン食中毒を起こしやすい <食後数分~30分>	●鮮魚やその加工品は冷蔵又は冷凍で保存する(ただし、冷蔵庫での長期保存は避ける) ●調理の際に、長時間室温で放置しない ●冷凍・解凍を繰り返さない

寄生虫

寄生虫名	原因食品	症状および特徴<潜伏時間>	予防のポイント
アニサキス (1~4cmほどの白~ 半透明の線状虫)	生食用鮮魚介類(イカ、サバなど) 	●上腹部痛、下痢、じんましん、吐血など(胃アニサキス症) (胃アニサキス症以外にも、アニサキスが腸管や腸管外の他の臓器に入り込んで様々な症状を起こす場合がある) <食後数~十数時間>	●魚介類は加熱調理をする ●-20℃で24時間以上冷凍保存する ●*アニサキスは活魚の内臓に寄生していますが、鮮度が落ちると筋肉内へも移動するため、魚介類はできるだけ新鮮なうちに内臓を除去しましょう



健康医療部生活衛生室 食の安全推進課 令和4年8月作成
〒540-8570 大阪府中央区大手前2丁目/TEL 06(6941)0351(代)



食中毒を防ぐには

食品衛生講習会テキスト 大阪府健康医療部・保健所

別冊

安全温度

危険温度

安全温度

《食べ物と温度の関係》

150℃	牛乳の超高温殺菌 (120~150℃で1~3秒)
121℃	すべての細菌の殺菌 (15分)
110℃	かん詰の殺菌 (110℃以上30~40分)
100℃	ふきん・タオル等の煮沸殺菌 (5分以上)
85℃	ノロウイルスの不活性化 (90秒以上)
80℃	調理器具・食器類の殺菌 (5分以上)
75℃	腸管出血性大腸菌の殺菌 (1分以上)
70℃	卵の調理基準 (1分以上)
65℃	冷蔵庫の保管温度
60℃	お茶を飲む温度
~50℃	風呂の温度
41℃	通常の細菌の適温
37℃	生食用鮮魚介類加工品の保存温度・冷蔵食品の保存温度 (10℃以下)
10℃	液卵の保存基準 (8℃以下)
8℃	低温性細菌は発育する
5℃	

ほとんどの細菌は発育しない -10℃
 冷凍食品の保存基準 (-15℃以下) -15℃
 冷凍魚介類の保存温度 (-20℃以下が理想的)
 検食の保存温度 (-20℃以下で2週間) -20℃

細菌性

主な食中毒の要点

細菌名	原因食品	菌の特徴	症状<潜伏時間>	予防のポイント
サルモネラ属菌	卵およびその加工品、食肉、調理器具などから汚染された食品	動物の腸管内に分布しており、ネズミやハエ、ゴキブリやベットの類も汚染源 サルモネラ・エンテリテディス(S.E)に汚染された卵類が食中毒の原因となることが多く、少量の菌(100個程度)で発症することが知られている	下痢、腹痛、高熱(38℃以上)<12~48時間>	● 乳幼児や高齢者は卵や食肉の生食はさける ● 食品は 75℃で1分以上 中心部まで加熱する 鶏卵の取り扱い(S.E対策) ● 表示の確認 期限表示、生食用か加熱調理用の別など ● 殻付き卵は 10℃以下 、液卵は 8℃以下 で保存する ● 割卵後の手洗い、調理器具の洗浄・消毒を行う
腸炎ビブリオ	生鮮魚介類およびその加工品、調理器具などから汚染された食品(おもちに塩分のあるもの)	塩分を好み、塩分2~5%でよく発育する ● 真水に弱い ● 増殖が速い	激しい腹痛、下痢、嘔吐<12時間前後>	● 生食用鮮魚介類加工品は 10℃以下 で保存する(刺身類は4℃以下が理想的) ● 冷蔵庫から出して 2時間以内 に食べる ● できるだけ加熱して食べる(75℃1分以上) ● 魚介類専用の調理器具を使用する ● 魚介類は真水でよく洗う
黄色ブドウ球菌	弁当、おにぎり、生菓子類など	人や動物の傷口や鼻、のどの粘膜に広く分布 ● 食品中で増殖する時、熱に強い毒素を産生する 切傷 毛髪 耳 鼻 のど 化膿創	嘔気、嘔吐、下痢、腹痛<30分~6時間>	● 手指に傷口がある人は直接食品にふれない ● 手指の洗浄・消毒を十分に行う
カンピロバクター	食肉(鶏肉など)およびペットなどから汚染などされた食品、飲料水など	少量の菌で発症する ● 水の中でも生存する ● 動物の腸管内に分布しており、鶏や牛、ペット、野鳥、ネズミなどが汚染源	下痢、腹痛、発熱などの風邪様症状頭痛<1~7日間/潜伏時間が長い>	● 牛レバー、鶏肉などの食肉は中心部まで十分に加熱する ● 食肉類と他の食品は別々に保存する ● 食肉類の調理器具は専用として他の食品を汚染させない ● 鶏肉の流水解凍に使用したシンクはよく洗浄する
腸管出血性大腸菌(O157など)	牛レバー、食肉(牛肉など)、ハンバーグ、井戸水など	牛など動物の腸管内に存在する ● 体内でベロ毒素を産生し、少量の菌で発症する ● 水系汚染による集団発生がある	腹痛、下痢(血便)、発熱、HUS(溶血性尿毒症症候群)<4~8日間/潜伏時間が長い>	● 特に、子どもや高齢者は ユッケ など 食肉の生食をさける ● 牛レバーは中心部まで十分に加熱する ● 食品は 75℃で1分以上 中心部まで加熱する ● 調理器具、手指の洗浄・消毒を十分に行う ● 箸の使い分けをする ※平成24年7月から生食用牛肝臓の販売・提供が禁止されました。
ウエルシユ菌	カレー、シチュー、スープ、煮物など	容易に芽胞を形成し、芽胞は熱に強い ● 集団給食などの大量調理施設で発生しやすい ● 自然界および人や動物の腸管に広く分布する	下痢、腹痛、発熱<6~18時間>	● 加熱調理済みの食品を室温で放置しない ● 小分けして保存する ● 食べる前に十分加熱する
セレウス菌	チャーハン、スパゲッティなど	容易に芽胞を形成し、芽胞は熱に強い ● 症状は嘔吐型と下痢型に分けられる ● 土壌に存在し穀類などに付着する	(嘔吐型) 嘔気、嘔吐<0.5~6時間> (下痢型) 腹痛、下痢、嘔気<8~16時間>	● 大量に作ったチャーハンやスパゲッティなどを翌日再調理することはさける ● 室温放置しない (例：米飯類を室温保温しない)
ウイルス性	原因食品	ウイルスの特徴	症状<潜伏時間>	予防のポイント
ノロウイルス	二枚貝(カキやアサリなど)、飲料水、二次汚染された非加熱食品	● カキやアサリなどの二枚貝に分布する ● 冬場に多発する ● 少量のウイルスで発症する ● 人の腸管内でしか増殖せず、食品中では増えない ● ウイルスに感染した調理人を介して食品に付着することがある ● 介護施設、学校などでは、患者の糞便や吐物から二次感染し、集団発生をひきおこす場合がある	嘔吐、下痢、腹痛、発熱<24~48時間>	● 手指の洗浄・消毒を十分に行う ● 下痢等の症状がある場合は調理に従事しない ● 二枚貝(カキやアサリなど)はなるべく加熱調理する(85~90℃で90秒以上) ● 調理器具の洗浄・消毒を十分に行う 塩素系消毒剤や一部のエタノール系消毒剤が有効 (消毒剤を使用する場合は、濃度や方法など製品の指示を確認して使用する)

(注)潜伏時間：病原体が体の中に入ってから、症状が現れるまでの時間