

食中毒予防早見表

しよく ちゆう どく よ ぼう はや み ひょう

食中毒菌名	特徴	主な原因食品	症状・発症までの時間	予防のポイント
ノロウイルス	●冬に発生が多い ●人の腸内で増える ●少量のウイルスで食中毒を起こす	●人の手を介してウイルスがついた食品 ●二枚貝	【症状】吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽い発熱 【発症までの時間】24～48時間	●十分な手洗い ●食品の十分な加熱

ノロウイルス 手洗い加熱で おさらばだ!
射水市立新湊南部中学校 澤本 乗奈

カンピロバクター・ジエジニ／コリ	●家畜（鶏、牛、豚など）やペットなどあらゆる動物に分布 ●少量の菌で食中毒を起こす	●肉料理（特に鶏肉）	【症状】下痢、腹痛、発熱、吐き気、おう吐 【発症までの時間】2～5日と長い	●生肉と調理済みの食品は別々に保管 ●生肉で使ったまな板・包丁を他の食品に使わない ●食品（特に鶏肉、牛肉）の十分な加熱
------------------	--	------------	--	--

とり肉は 生やけキケン よく加熱
高岡市立高陵小学校 高橋 龍音

腸管出血性大腸菌	●家畜（特に牛）の糞便に存在 ●少量の菌で食中毒を起こす	●動物の糞便などに汚染された様々な食品 ●肉料理（特に牛肉）	【症状】下痢、腹痛、発熱、おう吐、血便 【発症までの時間】2～8日と長い	●焼肉をする場合の予防のポイント！ ●肉を生で食べない ●肉や添えてある野菜は、十分加熱して食べる ●肉を焼く箸と食べる箸はわかる ●生肉に使った調理器具は十分に洗う
----------	---------------------------------	-----------------------------------	---	---

ちょっと待て ちゃんと焼けてる？ そのお肉
小矢部市立大谷中学校 櫻井 愛弓

サルモネラ属菌	●動物や自然界に広く存在 ●低温、乾燥に強い	●卵料理 ●肉料理（特に鶏肉）	【症状】腹痛、激しい下痢、発熱、おう吐 【発症までの時間】6～72時間	●食品（特に肉、卵）の十分な加熱 ●卵や肉を10℃以下（できれば4℃以下）で保存する
---------	---------------------------	--------------------	--	---

腸炎ビブリオ	●海水に生息（真水に弱い） ●菌の増えるスピードが早い	●魚料理（特にさしみ）	【症状】腹痛、水様下痢、発熱、おう吐 【発症までの時間】8～24時間	●魚介類は、真水でよく洗う ●魚介類は10℃以下（できれば4℃以下）で保存する
--------	--------------------------------	-------------	---------------------------------------	--

ウエルシュ菌	●動物の腸内や土などの自然界に広く存在する ●酸素のないところで増える菌で芽胞を作る（芽胞は100℃、1～6時間の加熱に耐える）	●煮込み料理（カレー、シチュー、野菜煮付け）など 芽胞って何？ 菌が苦手な環境（熱や乾燥）から身を守る殻のようなもの	【症状】下痢と腹痛（おう吐や発熱はまれ） 【発症までの時間】6～18時間	●調理後速やかに食べる ●食品中で菌が増えるのを防ぐため、加熱調理食品の冷却は速やかに行う また、食品を再加熱する場合は、十分に加熱して、早めに食べる
--------	---	---	---	---

カレーのルー 放置で増すのは コクより菌!?
富山市立水橋中学校 船平 和奏

黄色ブドウ球菌	●人（皮ふや鼻の中、毛髪など）や動物に広く存在 ●菌が作る毒素を食べることで発症 ●毒素は熱に強い（100℃、40分の加熱に耐える）	●おにぎりや調理パンなど、直接人の手が触れる食品	【症状】吐き気、おう吐、腹痛、下痢 【発症までの時間】1～3時間（短い）	●十分な手洗い ●手荒れや手に傷のある人は、食品に直接触れない（使い捨て手袋を着用する） ●低温で管理する
---------	--	--------------------------	---	---

おにぎりは ラップや手ぶくろ 利用して
入善町立入善小学校 松本 琉惟

寄生 虫 アニサキス	●アニサキス幼虫はサバやアジなどの魚介類に寄生 ●醤油やわさびをつけても死なない	●刺身など生の魚介類	【症状】激しい腹痛、おう吐 【発症までの時間】急性胃アニサキス症：数時間～十数時間 急性腸アニサキス症：十数時間～数日	●目視で確認してアニサキス幼虫を除去 ●魚の内臓を生で食べない ●-20℃24時間以上の冷凍 ●60℃1分または70℃以上の加熱
---------------	---	------------	---	---

生魚 冷凍・加熱で 寄生虫予防
富山市立堀川南小学校 中林 陸

自然 毒 毒キノコ	●9月、10月に多く、食用のキノコと誤って食べることで起こる ●加熱しても毒は分解されない（毒は煮汁にも溶け出します）	【主な毒キノコ】 ●ツキヨタケ ●クサウラベニタケ（いっぽんしめじ）など	【症状】おう吐、下痢、腹痛、神経症状 【発症までの時間】20分～1時間 ※キノコの種類によって異なる	●食用のキノコと確実に判断できないキノコは採らない！ ●食べない！ ●売らない！ ●人にあげない！
--------------	--	--	--	--

森の賢 採らざる 食わざる わたさざる
黒部市立明峰中学校 森山 雅也