



市場衛生だより



千葉市保健所 食品安全課 市場・食鳥監視室 TEL：238-9959 ～vol.3 夏期一斉監視～



夏は要注意！食中毒の原因とは？～病原体の正体を知ろう～



夏は食中毒が多くなる季節です。主な原因菌を確認して消費者へ注意喚起しましょう！

腸管出血性 大腸菌 (O157 等)	主な原因食品	牛肉、生野菜、井戸水など
	予防のポイント	・中心部を 75℃で 1 分以上加熱 ・野菜は流水でよく洗う。湯がき（100℃の湯で 5 秒程度）が有効
	注意点	・生食用野菜など加熱しないで食べる食品は、衛生的な取扱いや汚染防止を行い、可能なものは殺菌処理しましょう
カンピロ バクター	主な原因食品	鶏肉（レバー・鶏刺し・鶏タタキ・鳥わさ・生焼けの焼き鳥など）
	予防のポイント	・中心部を 75℃で 1 分以上の加熱（中心部が白くなるまで加熱） ・食肉は他の食品と調理器具や容器を分けて、処理・保管 ・食肉に触れた調理器具などは使用後に消毒・殺菌
	注意点	健康な鶏にもいる菌であり新鮮＝安全では決してありませんので生食用や加熱不十分な鶏肉は提供せず、必ず加熱してください
腸炎ビブリオ	主な原因食品	魚介類（刺身・魚介類加工品・寿司など）
	予防のポイント	・低温管理（4℃以下） ・61℃で 10 分以上の加熱 ・魚介類を洗浄する場合は、清潔な水や海水を使用 ・生鮮魚介類との接触による他の食材への二次汚染を避けましょう
	注意点	使用水の管理や原料及び製品の温度管理を徹底してください
アニサキス	主な原因食品	サバ・アジ・イワシなどの生食（不十分な冷凍や加熱含む）
	予防のポイント	－20℃で 24 時間以上冷凍、70℃以上（瞬時）/60℃・1 分の加熱
	注意点	・生食用の魚介類の鮮度確認、目視確認を徹底してください ・必要に応じて、冷凍や加熱を徹底してください
ウェルシュ菌	主な原因食品	カレー・シチュー・煮物・大量調理食品など
	予防のポイント	・調理後の速やかな喫食 ・小分けと速やかな冷却（10℃以下）
	注意点	加熱調理後にそのまま放置すると菌が増えやすくなるので、「前日に大量に作って常温で置いておく」のは避けましょう
ヒスタミン	主な原因食品	マグロ、カジキ、カツオ、サンマなどの赤身魚及びその加工品
	予防・注意点	・低温管理（冷蔵・冷凍）の徹底 ・鮮度が低下した魚は使用しない