

家庭で気をつけたい 細菌性食中毒の原因菌

細菌名	原因	特徴	症状	予防
カンピロバクター 	<ul style="list-style-type: none"> 食肉やその加工品(特に鶏肉) 井戸水などの飲用水 	<ul style="list-style-type: none"> 少量の菌で発症 熱に弱い ペットから感染する可能性もある 	下痢・発熱・吐き気・腹痛・筋肉痛 潜伏期間は1~7日 ギラン・バレー症候群(※)を発症することもある	<ul style="list-style-type: none"> 加熱調理(75℃以上、1分以上) 他の食材や調理器具などへの付着による二次汚染の防止
ウェルシュ菌 	<ul style="list-style-type: none"> 汚染された肉類や魚介類を使った煮込み料理、カレー、スープ、シチューなど 	<ul style="list-style-type: none"> 酸素(空気)がないところでも増殖する 熱に強い「芽胞」を形成する 	下痢・腹痛 潜伏期間は6~18時間	<ul style="list-style-type: none"> 前日調理は避け、なるべく早く食べる 保存するときは浅い容器に小分けし素早く確実に冷やす
黄色ブドウ球菌 	<ul style="list-style-type: none"> さまざまな食品が原因食となる可能性がある特に素手で扱う手作り食品 	<ul style="list-style-type: none"> 食品中で増殖するとき、熱、乾燥、消化酵素に強い「エンテロトキシン」という毒素を作る 	吐き気・嘔吐・腹痛 潜伏期間は30分~6時間	<ul style="list-style-type: none"> おにぎりやサンドイッチなどを作るときはラップなどを使い直接手で触れない

(※) 下肢の脱力感・筋力低下・感覚鈍麻・歩行困難などの症状を呈する病気。

コープ北陸より **安全・安心** 情報をお届け

あんあんニュース

ANAN NEWS
vol.59 後編

制作:食品安全推進委員会 監修:コープ北陸事業連合

コープ北陸は、富山・石川・福井の3生協で取扱う商品を企画する事業連合です。商品の仕入れや仕分けなどの事業機能を協働し3生協の力を結集することで、より安全・安心で、より安い商品の供給をめざしています。取扱い商品の安全確認業務も担っています。

食品安全推進委員会とは
組合員、字種者、役員からなる委員会です。コープ北陸の安全確認業務がしっかり行われているか、対応が適切かなどの監査を行っています。



冬の食中毒は
ノロウイルス...
だけじゃない!!

細菌性食中毒にも 気をつけて!!



細菌はそれぞれ増殖に適した温度があり、一般的に20~40℃が適温帯で35℃くらいが最も増えやすいといわれています。冬の暖房が効いている室内では細菌性食中毒の原因菌が好む温度帯となっているため、冬だからといって安心してはいけません。

組合員さんの声



Q1 白菜に黒い斑点がある。食べても大丈夫?

A1 「ゴマ症」と呼ばれるものです。

「ゴマ症」とは、土壌に微量に含まれているチッ素が多かったりホウ素が欠乏するなど、栽培環境や方法によって白菜にストレスがかかり、細胞内でポリフェノールが蓄積され黒い斑点として現れる生理現象です。味や品質には問題ありませんので安心してお召し上がりください。

Q2 お寿司のご飯がパサパサしていて美味しくなかったけれど、どうして?

A2 温度の影響を受けたのではないかと考えられます。

ご飯は、低温下(目安として10℃以下)に長時間置かれると、米のでん粉質が破壊されパサパサになってしまいます。一度このような状態になってしまうと元に戻りません。製造メーカーや生協では製造時やお届け時の温度が低くならないように注意をしておりますが、いずれかの段階で低温の影響を受けた可能性があります。なお、保存温度が低いほど早くパサパサになってしまいますので、お届け後は冷蔵ではなく常温で保管いただき、お早めにお召し上がりいただきますようお願いいたします。

食中毒を防ぐ3つのキホン

食中毒の原因となる細菌を...

- ① につけない 手洗い、調理器具などの洗浄、肉や魚は分けて保存
- ② ふやさない 長時間放置しない、低温(冷蔵・冷凍)での保存
- ③ やっつける 加熱調理(十分な加熱)、除菌・消毒

食中毒かな?と思ったら

- 下痢や嘔吐をしたら、しっかり水分をとみましょう
 - お医者さんに診てもらいましょう
- 勝手な判断で薬を飲まないようにしましょう。
下痢止め薬の服用は回復を遅らせることがあります。

食品を正しく扱って食中毒を未然に防ごう!

