

腸炎ビブリオ食中毒

魚の取扱いには注意しよう！

腸炎ビブリオ食中毒は夏に多く発生する食中毒で、この菌に汚染された魚や貝を食べると食中毒症状を起こします。

腸炎ビブリオの特徴を知って、食中毒を防ぎましょう。

特徴

海水の中にいる菌

夏に海水の温度があがると急に増え、魚や貝につきます。



増えるスピードが速い

ほかの食中毒菌の倍の早さで増えます。

1個の菌が、30～37では、3～4時間後には1000万個になります。

塩分が好き、真水に弱い

真水では増殖できず、海水くらいの塩分でよく増えます。



熱に弱い

熱に弱いので、しっかり加熱しましょう。



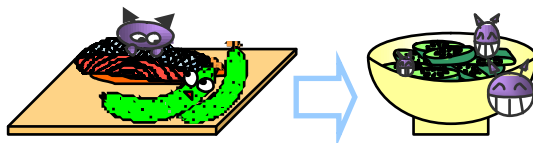
主な原因

洗浄不足、室温で放置



魚の洗い方が不十分だった。室温で置いておいたため菌が増えた。

二次汚染



魚にさわった手や調理器具から腸炎ビブリオが他の食品につき、その食品を加熱しないで食べた。
例) 漬物など

加熱不足



生焼け

生焼けの魚などを食べた。

主な症状

下痢

腹痛

食べてから症状がでるまで4～96時間(平均12時間)かかります。

激しい腹痛と、水のような下痢が症状です。



家庭で出来る予防のポイント

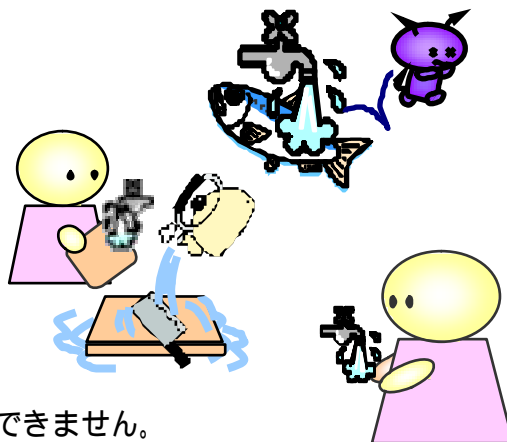
～魚介類を扱うときの注意～

よく洗う

魚介類は流水でよく洗いましょう。

使った包丁やまな板などの調理器具は
しっかり洗ってから次の調理をしましょう。
(洗った後、熱湯をかけると消毒効果
があります。)

魚介類をさわったらよく手を洗いましょう。



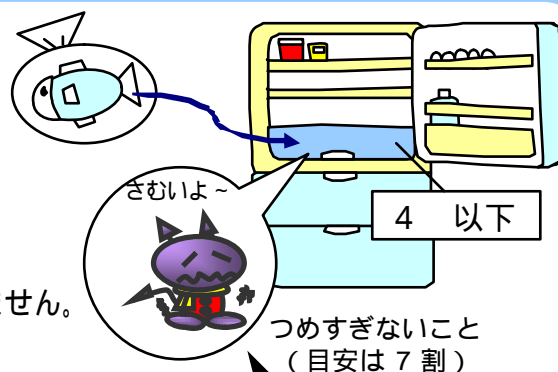
腸炎ビブリオは、塩分がないと増えることができません。

よく冷やす

魚介類は、冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。

魚介類の汁が他の食品にかからないように
密閉容器にいれるか、ラップで包みましょう。

腸炎ビブリオは、10 以下ではほとんど増えません。
4 以下では、まったく増えません。



よく火をとおす

加熱が必要な食品は、中心まで十分に加熱しましょう。

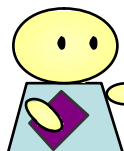
あち～!



すぐ食べる

夏に魚介類を生で食べるときは特に注意し、
食べる直前まで冷蔵庫で保存しましょう。

すし等の出前は、食べる時間に合わせて注文しましょう。



さしみなど、加熱しないでそのまま食べる場合は、「生食用(さしみ用、そのまま召し上がれます。)」などの表示がされているものを買きましょう。

今回は、「手洗いは食中毒予防の基本」です。

札幌市東区保健福祉部健康・子ども課生活衛生係
札幌市東区北10条東7丁目 711-3213
<http://www.city.sapporo.jp/higashi/>