

# セレウス菌食中毒

加熱しても生き残る曲者！ 残り物の取扱いは要注意！

セレウス菌は、ふだんは芽胞という殻をつくり、植物の種のような形をしていて、適当な栄養や温度の条件がそろって発芽して増殖します。

セレウス菌の特徴を知って、食中毒を防ぎましょう。

## 特徴

自然界に広くいる菌、残り物が原因になりやすい。

セレウス菌は、毒素の違いにより「おう吐型」と「下痢型」の2種類に分けられますが、**日本では米飯類を原因食品とするおう吐型の食中毒が多く発生しています。**

熱に強い芽胞をつくる。

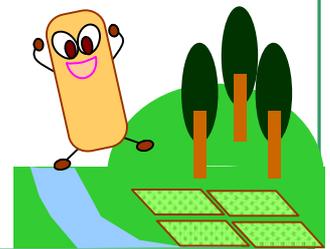


「芽胞」という殻を作るので、加熱しても死にません。

加熱した食品が冷めて増えるのに適した温度になると、芽胞から普通の菌になって増殖します。

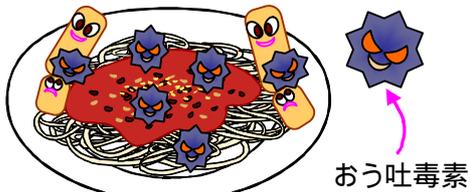
土壌、大気、河川等自然界に広く分布

土の中、水中など自然界のどこにでもいます。



## おう吐型

芽胞から発芽した菌が、食品の中で増えるときに、おう吐毒素をつくり、その食品を食べた人が発症します。



### 主な症状

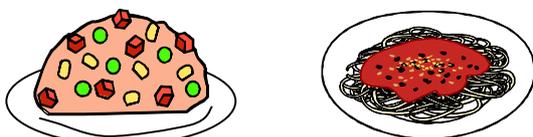
おう吐、吐き気

### 潜伏時間

30分～6時間

### 原因食品

炒飯、ピラフ等米飯類や、スパゲティ、焼きそば等のめん類



## 下痢型

菌が大量に増殖した食品を食べ、腸管内でさらに菌が増えるときに下痢性毒素を産生することで発症します。



### 主な症状

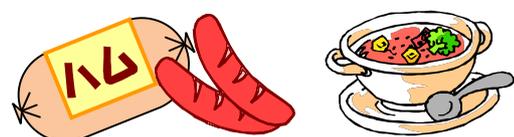
水溶性の下痢、腹痛

### 潜伏時間

6～15時間

### 原因食品

食肉製品、スープ



主な原因

長時間の室温放置

前日調理

おう吐型の場合、毒素は耐熱性です



前日の残品を再加熱

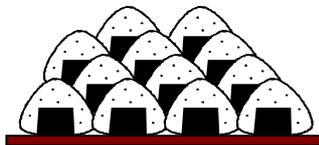
加熱しても  
毒素は残ります



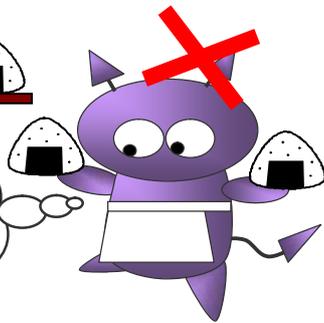
芽胞から発芽して増殖しているときの菌は加熱で殺すことができますが、おう吐毒素は耐熱性なので、食べる直前に再加熱しても食中毒を防げません。

セレウス菌による食中毒の予防ポイント！

一度に大量の米飯類やめん類などの調理を行わないようにしましょう。



作り置きはダメ！



明日の分まで、今のうちに作っておこうかな...

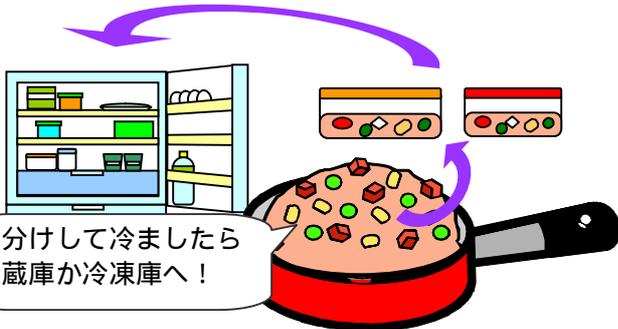
調理した食品は常温に放置しないで早めに食べましょう。



芽胞は熱に強いので、残品の中に菌が生き残っている可能性があります。

菌は10~48℃で増えることができます。(至適温度は32℃)  
食品を保温するときは、65℃以上を保ちましょう。

調理した食品を保存するときは、小分けして速やかに冷却しましょう。



小分けして冷ましたら冷蔵庫か冷凍庫へ！

食品を保存するときは、5℃以下で！

調理場、調理器具は清潔に！

野菜などは十分に洗って泥を落とし、調理場を汚染ないようにしましょう。  
調理済み品には蓋やラップをしましょう。  
調理器具・容器はよく洗浄し、清潔に保管しましょう。



セレウス菌がついた食品を食べると必ず食中毒になるわけではなく、食中毒になるには、食品の中に100万個/g以上のセレウス菌が必要だと考えられています。

セレウス菌による食中毒予防の一番のポイントは、「菌を増やさない」ようにすることです。

