

主な病因物質別の潜伏期間と症状

病因物質	潜伏期間	症状	汚染されやすい食品
ノロウイルス	1～2日	激しいおう吐、下痢、腹痛、発熱、通常3日程度で回復	生カキなど二枚貝
サルモネラ属菌	5時間～3日	腹痛、発熱、下痢。1週間程度で回復	汚染された卵や食肉、その加工品
腸炎ビブリオ	10～24時間	下痢、激しい腹痛、発熱、おう吐。2～3日で回復	魚類の刺身など
ウエルシュ菌	6～18時間	下痢、腹痛、腹部膨満感。症状は軽く数日で回復	カレー、スープなど一度に大量に加熱調理された食品
黄色ブドウ球菌	1～5時間	激しいおう吐、吐き気、下痢、腹痛。1～3日で回復	手指を介して汚染された食物など
ボツリヌス菌	8～36時間	脱力感、めまい、眼球運動障害、燕下障害、呼吸まひ。死亡率が高い	いずし（北海道・東北地方特有の発酵食品）、真空パック食品など
腸管出血性大腸菌 O157	3～5日	下痢、腹痛、発熱	加熱不十分な肉など

※カンピロバクターについては左ページ参照

「食中毒」とは、たくさん  
の食中毒菌がついた食品や、  
有毒・有害な化学物質が含ま  
れている食品を食べることによ  
って健康が損なわれ、多く  
は胃腸障害（腹痛、下痢、お  
う吐）などを起こすことです。  
症状の現れ方は、食べてか  
ら短時間で発症するもの、あ  
る時間を経過して発症するも  
の、さらにはある原因物質を  
長時間とり続けることによっ  
て起こる慢性的なものなど、  
さまざまです。



食中毒の原因となるものは、  
細菌やその毒素、ウイルス、  
自然毒（フグ毒や植物の毒な  
ど）、化学物質など。そのう  
ち八割程度は細菌性食中毒  
（ウイルスを含む）です。体  
に有害な細菌が増殖した食品  
を食べたときや、食べた後に  
それらが体内で増殖したとき  
に起こります（左表参照）。  
食中毒菌は加熱によって死  
んでも、菌がつくった毒素が  
分解されずに食中毒を起こす  
ことがあります。また、熱に  
強い菌の場合、他の菌が死ん  
でも生き残り、急激に増殖す  
ることもあります。

食中毒とは・・・  
なぜ食中毒は起るの？

食中毒予防の3原則

- ① 菌をつけない
- ② 菌を増やさない
- ③ 菌をやっつける



～家庭でできる食中毒の予防～

毎日の買い物から食事の後片付けまで、次の6つのポイントをしっかり守り、食中毒を予防しましょう。  
あなたの食事づくりをチェックしてみよう！

ポイント1) 食品の購入

- ◆表示のある食品は、消費期限などを確認し、購入しましょう。
- ◆生鮮食品のように冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品は、買い物の最後に購入し、早めに帰宅するようにしましょう。

ポイント2) 家庭での保存

- ◆冷蔵庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は7割程度です。
- ◆冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することが目安です。ただし細菌が死ぬわけではありません。
- ◆肉や魚は、ビニール袋などに入れて保存しましょう。

ポイント3) 下準備

- ◆台所は清潔に保ちましょう。
- ◆肉や魚などを取り扱うときは、取り扱い前後に手を洗いましょう。
- ◆生の肉や魚を調理した後、その包丁やまな板を洗わずに、続けて果物や野菜など生で食べる食品や調理済みの食品を切ることはやめましょう。

ポイント4) 調理

- ◆調理を始めるときは必ず、手を洗いましょう。
- ◆加熱して調理する食品は十分加熱しましょう。目安は、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することです。

ポイント5) 食事

- ◆温かく食べる料理は温かく、冷やして食べる料理は冷やしておきましょう。目安は、温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下です。
- ◆調理後の食品も、室温で長く放置してはいけません。例えばO157は室温でも15～20分で2倍に増えます。
- ◆清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。

ポイント6) 残った食品の取り扱い

- ◆残った食品は、早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- ◆時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- ◆残った食品を温め直す時は、十分加熱しましょう。目安は75℃以上です。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。