

平成25年改訂版

Vol.12

千葉県健康福祉部衛生指導課

食の安全安心レポート



食中毒 PART 4

夏は、細菌による食中毒の発生が多くなる季節です。

今回は、この中でも特に知ってほしい

腸炎ビブリオ の特集です。



千葉県

千葉県マスコットキャラクター
「チーバくん」





食中毒

活発になるのは
人間だけではないんです。

夏は、海水浴やキャンプなど、みなさんが活発になる季節です。

でも、活発になるのは人間だけではないんです。

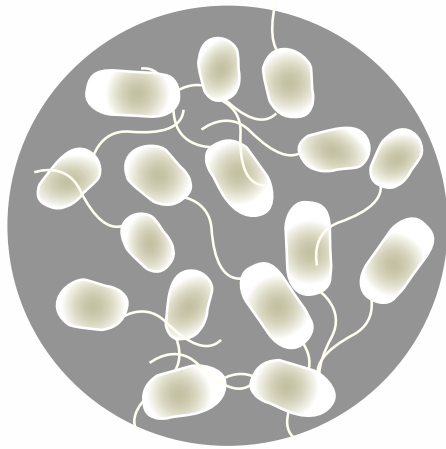
『夏場の食品衛生の知識を知って、守ってほしいこと』

今回は、魚介類などを食べる際に特に注意が必要な食中毒菌

「腸炎ビブリオ」についての特集です。

正しい知識により安全・安心な食事をし、楽しい夏を過ごしましょう。

腸炎ビブリオによる食中毒について



腸炎ビブリオは、細菌性食中毒の原因菌のひとつで、海水中に生息しているため3%程度の塩分濃度を好み、海水の温度が20℃以上になると急激に増殖するため、気温が上がる夏期(7月から9月)は検出されやすくなります。

腸炎ビブリオによる食中毒は、菌が付着した魚介類などを直接生で食べたり、まな板や包丁などの調理器具を介し、菌が別の食品を汚染することにより発生し、夏場は特に注意が必要です。しかし、冬でも暖房した室内に食品を放置すること等により、食中毒の原因となることがありますので注意しましょう。

千葉県は、海に囲まれ魚介類を刺身で食べる機会も多いことから腸炎ビブリオによる食中毒も多く発生しています。

防ぐためのポイント

Q どんな食品に注意が必要ですか？

A.魚介類の「刺身」や「寿司」などの生で食べる料理があげられます。

Q どんな症状がでるのですか？

A.主症状は、激しい腹痛と下痢で、食後6～24時間程度で発症します。

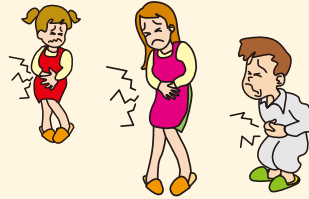
食中毒が疑われる場合には、医療機関で受診してください。

Q どうして生で食べると危険なのですか？

A.腸炎ビブリオは、海水中に生息しており、特に海水の温度が20℃以上になると急激に増殖します。

そのため、夏場は腸炎ビブリオが魚介類に付着する可能性が高くなります。火を通さないで魚介類を生で

食べると、腸炎ビブリオが生きたまま摂取されるため、食中毒を起こしやすくなります。



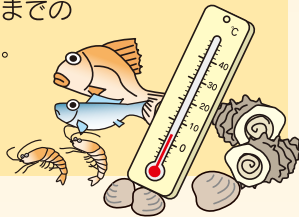
ポイント

購入時や食べるまでの注意点

購入の際に、生で食べる食材は新鮮なものを選ぶようにします。

また、魚介類は、常温で放置しないで冷蔵庫を活用するなど、購入してから食べるまでの温度管理に注意をしてください。

保存の温度は、可能な限り4℃以下にしましょう。



ポイント

調理する前に

生の魚介類は、真水でよく洗いましょう。

特に刺身などを調理する場合には、さかなのエラや内臓を除去した後に、流水で十分に洗いましょう。



ポイント

調理するときは

生の魚介類を扱った後は、手指、まな板などの器具をよく洗浄し消毒しましょう。

また、加熱調理するときは十分に火を通すようにしましょう。

腸炎ビブリオは、最低60℃で10分以上の加熱をすると死滅します。



ポイント

調理した後も

魚介類を扱った後に、洗浄が不十分なまな板や包丁などを介して、腸炎ビブリオがほかの食材を汚染することがあるので、次の作業に入る前に、しっかり洗浄し、消毒を行うことが大切です。

調理器具による食中毒を防ぐポイント

まな板・包丁・ふきん・タワシ・スポンジは、台所用洗浄剤を使って、よく汚れを落とした後、水洗いし、熱湯や塩素系漂白剤などで消毒をしましょう。

また、保管するときは、よく乾燥させましょう。

なお、まな板の表面のキズは、汚れが落ちにくくなったり、細菌の住みかとなりやすいので、まな板の表面を削ってキズのない状態にしたり、新しいものと交換するよう心がけましょう。

腸炎ビブリオの仲間！

ビブリオバルニフィカスを知っていますか？

ビブリオ属の細菌には、腸炎ビブリオのほかコレラ菌やビブリオミクス、ビブリオバルニフィカスなどがあります。ビブリオバルニフィカスは、感染症の原因菌として報告されており、海水と淡水が混じり合う汽水域に生息しています。そのため、塩分濃度が1%程度の比較的低い場合でも発育し、海水温度が20℃を超えると検出されやすくなるという傾向がみられます。

この菌による感染例は、皮膚に傷のある人が河口近くの海に入って傷から感染したという例や、汽水域でとれる魚介類に菌が付着し、汚染された刺身や加熱不十分な料理を食べて感染した例などの報告があります。

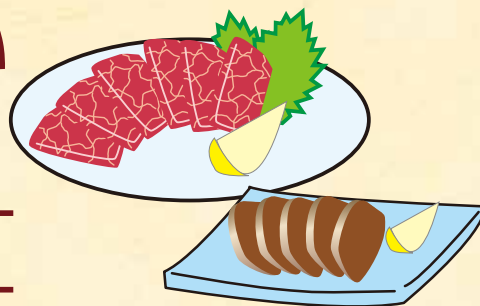
健康な方は過敏になる必要はありませんが、肝機能障害や免疫力の低下など基礎疾患を持つ場合や貧血の治療で鉄剤を内服している場合などは、感染する可能性が高くなったり、感染した場合には症状が重くなる可能性がありますので注意が必要です。

なお、ビブリオバルニフィカスは、人から人に感染するという報告はありません。詳しくは、厚生労働省ホームページにQ&Aがありますので、御覧ください。
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/qa/index.html>

食品の安全豆知識

防いでほしい 食中毒

生肉編



肉の生食による食中毒が多く発生しています。

生レバー、鳥刺しなど、生の肉は、カンピロバクターや、腸管出血性大腸菌O157といった食中毒を引き起こす細菌に汚染されていることがあります。

これらのうち、カンピロバクターは、細菌性食中毒の中で最も発生の件数が多く、また、腸管出血性大腸菌O157は、感染すると重症化することがあります。

そのため、肉を生の状態や加熱が不十分な状態で食べることは、食中毒になるリスクが伴います。さらに抵抗力の弱い子供や高齢者は、発症すると重症化するリスクが高まることを、提供する人も食べる人も理解することが重要です。



生食用の牛肉には、平成23年10月から食品衛生法に基づき加工・調理・表示について基準が定められているので、購入時に「生食用」の表示を確認しましょう。
また、牛のレバーについては、平成24年7月から生食用として販売・提供することが禁止されています。



上記の基準に適合したものであっても、子供、高齢者などの抵抗力の弱い方に対しては、生肉・肉のタタキなどを食べたり、食べさせないようにしましょう。



調理の際には、生焼けにならないよう中心部まで十分に(75℃、1分)、火を通しましょう。
また、焼肉をする場合には、生肉を取り分ける箸と焼きあがった肉を取り分ける箸を分けて使うなどを心がけましょう。



生肉を取り扱う器具はできるだけ専用とし、調理した後は、調理器具及び手指をよく洗浄しましょう。
また、調理器具は熱湯などで消毒しましょう。



生肉を冷蔵庫で保存する場合は、肉汁等が他の食品を汚染しないよう注意しましょう。

食品に関する疑問、相談がありましたら、下記までお願いします。

最寄の保健所・食品衛生県民ダイヤル(県庁衛生指導課内) TEL043-221-6000

食の安全・安心電子館 <http://www.pref.chiba.lg.jp/eishi/denshikan/>

チーバくん食の安全・安心情報メール 会員募集



「食の安全・安心電子館」に掲載する食の安全・安心に係る最新情報を、メールでお知らせします。



食品の自主回収
情報配信中

アクセスしてメールマガジンのページから登録できます!

千葉県ホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/index.html>



QRコードで簡単アクセス!

携帯電話でのご登録はこちらから

問い合わせは

千葉県 健康福祉部 衛生指導課

〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1 TEL043-223-2626 FAX043-227-2713 E-メール eishi2@mz.pref.chiba.lg.jp URL <http://www.pref.chiba.lg.jp/eishi/index.html>



地球環境に優しい
大豆油インキ使用。