



南山堂 栄養通信

春号
Vol. 36



今月のテーマは
食中毒について



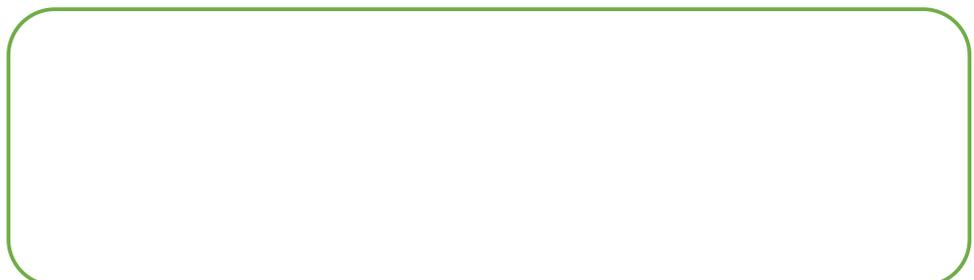
食中毒とは、食中毒を起こす原因となる細菌やウイルスなどがついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、嘔吐などの症状がでることを言います。

食中毒と聞くと飲食店などの外食をイメージしやすいですが、家庭でも食中毒は発生しています。家庭での食中毒は症状が軽かったり、家族のうち全員には症状がでなかったりする場合もあるため、食中毒であると認識されないケースも少なくありません。

安心して食事をするためにもしっかりと食中毒対策をしていきましょう。



2026年3月



食中毒について

【細菌性食中毒とは】

細菌が原因となる食中毒のことを指します。

細菌性食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生しており、原因となる菌は、ヒトや動物の皮膚や腸の中にも存在しています。原因の多くは室温（約20℃）で活発に増殖し始め、体温くらいの温度で増殖のスピードが最も高くなります。

また、発生するしくみによって感染型と毒素型に分けられます。

感染型

原因菌が腸管内で増殖し感染を起こす。または、食品内で大量に増殖した菌が感染を起こす。症状が出るのが毒素型に比べると遅い。

毒素型

食品中で増殖した原因菌が産生した毒素を食品とともに食べることにより起こる。

【細菌性食中毒予防3つの原則】

①「菌をつけない」

手洗い・消毒の徹底。
食器を洗浄・消毒する。

②「菌を増やさない」

適切な温度で保管する。
調理後はすぐ食べる。

③「菌をやっつける」

十分に加熱をする。
（目安は中心温度75℃以上で1分以上加熱）

【ウイルス性食中毒とは】

ウイルスが原因となる食中毒のことを指します。

ウイルス性食中毒は冬場（11月～3月）に多く発生していますが、近年は夏場にも発生しており注意が必要です。

ウイルスは食品中では増殖せず、わずかな量でも食中毒を起こすという特徴があります。

【ウイルス性食中毒予防4つの原則】

①「ウイルスを調理場にもちこまない」

調理する人の健康管理する。特にノロウイルスの場合は、ヒトを介した二次感染が多いので、体調が悪い時は調理を控える。

②「ウイルスをひろげない」

調理場の掃除。嘔吐物などを処理する場合は、塩素系消毒を使う。

③「ウイルスをつけない」

手洗い・消毒の徹底。
食器の洗浄・消毒。

④「ウイルスをやっつける」

十分に加熱する。
（目安はノロウイルスの汚染のおそれのある二枚貝などの食品の場合は中心部が85℃～90℃で90秒以上加熱する。その他は中心温度75℃以上で1分以上加熱する。）

食中毒の原因となる菌・ウイルスの特徴

サルモネラ属菌



【**主な原因**】十分に加熱していない肉・卵など。

【**特徴**】乾燥に強く、熱に弱い。加熱を十分にすれば防げる。

【**症状**】食べてから半日～2日後くらいで激しい胃腸炎・吐き気・嘔吐・腹痛・下痢などの症状がみられる。

感染型

腸炎ビフリオ



【**主な原因**】生の魚介類

【**特徴**】塩分のあるところで増える菌で、真水で洗い流したり、十分に加熱すれば防げる。

【**症状**】食後4～96時間で激しい下痢、腹痛などがみられる。

感染型

ノロウイルス



【**主な原因**】加熱不十分のカキ、あさりなどの二枚貝、ノロウイルスに汚染された井戸水。また、ノロウイルスに感染した人の手やつば、ふん便、嘔吐物などを介して二次感染する場合もある。

【**特徴**】二枚貝などの食品は中心部を85℃～90℃以上90秒以上加熱で防げる。二次感染の予防で防げる。

【**症状**】食べてから1～2日で吐き気、下痢、腹痛などの症状がみられる。

A型肝炎ウイルス



【**主な原因**】生または加熱不十分の魚介類。

【**特徴**】加熱すれば防げる。

【**症状**】感染してから約1か月程たつと、発熱、だるさ、食欲不振、嘔吐、黄疸などの症状がみられる。特に子どもは症状が出るのが少なく、年齢が上がるほど症状がでる割合が高くなる。

カンピロバクター



【**主な原因**】生や加熱不十分な鶏肉料理、汚染された飲料水や生野菜など。

【**特徴**】乾燥に弱く、熱に弱い。加熱を十分にすれば防げる。

【**症状**】食べてから1～7日で下痢、発熱、吐き気などの症状がみられる。また、感染して数週間後に手足のまひなどがみられる、「ギランバレー症候群」を起こすこともある。

感染型

腸管出血性大腸炎 (O157・O111)

【**主な原因**】生肉・汚染された水、野菜

【**特徴**】十分に加熱すれば防げる。

【**症状**】食後3～8日で激しい腹痛、下痢、下血など

感染型

黄色ブドウ球菌



【**主な原因**】おにぎりやお弁当など。手や指に傷があったり、傷口が化膿しているときに調理したとき。

【**特徴**】菌が増殖し、毒素が作られると食中毒を起こす。作られた毒素は熱に強い為、加熱しても防ぐことはできない。素手での調理を避けることで予防になる。

【**症状**】食べてから30分～6時間で吐き気、腹痛などの症状がみられる。

毒素型

E型肝炎ウイルス



【**主な原因**】生または加熱不十分のブタ・イノシシ・シカ肉

【**特徴**】加熱すれば防げる。

【**症状**】感染しても症状がでることはほとんどない。一部、感染してから6週間後、発熱、だるさ、黄疸などの症状がみられる。



春の行楽におすすめレシピ

グリーンピースのハンバーグ

<材料> 2人分

玉ねぎ 中1/2個
サラダ油 大さじ1
水 大さじ2

A

合いびき肉 140g
冷凍グリーンピース 60g
たまご 1個
パン粉 大さじ2
ケチャップ 大さじ1
塩コショウ 少々

<作り方>

- ① みじん切りにした玉ねぎを耐熱容器に入れ、500wで4分間加熱し、触って熱くない程度まで冷ます。
- ② ①とAを全て大きめのビニール袋に入れ、袋の上から粘りが出るまでこねる。
- ③ 袋の上から二等分に分け、ビニール手袋をした手で取って楕円形に形成し、左右の手で投げるようにして空気を抜く。
- ④ フライパンを中火で熱し、サラダ油をひいて③をのせる。
- ⑤ 焼き色がついたらひっくり返してから水を入れ、ふたをして弱火で7~8分間蒸し焼きにする。
- ⑥ ふたを開けて強火で水分を少し飛ばし、箸で刺して肉汁が透明ならばフライパンから出す。
※肉汁が赤い場合は、再度蓋をして弱火で2~3分焼く。
- ⑦ 完成。※お弁当に入れる場合はしっかり冷ましてから入れる。

ハンバーグのたねを作る段階で味付けをしているため、ソースが不要！

食中毒予防のポイント

- ・菌の増殖を防ぐため、合いびき肉、卵はこねる直前まで冷蔵庫で保管する。
- ・菌がつくのを防ぐため、ビニール手袋をつけた状態で生の肉に触れ、他の食材に触れない。



★グリーンピースはビタミンB1が豊富なため疲労回復に効果があるとされています。

1人分

エネルギー 296kcal
塩分 0.7g

アスパラガスと油揚げのまぜおにぎり

<材料> 2人分

ごはん 1合
アスパラガス 2本
油揚げ 1/4枚
ごま油 小さじ1

A

しょうがチューブ4cm
食塩 少々
酒 大さじ1/2
和風だし 小さじ1/2

<作り方>

下処理：油揚げはざるにのせて熱湯をかけて油抜きをして冷ましておく。

- ① アスパラガスは根元が固いため1~2cm切り落とし、そこから3~4cmほど皮が固いため、ピーラーでむいて、0.5cmぐらいの輪切りにする。
- ② 下処理しておいた油揚げを絞って水気を切ったら短冊切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、アスパラガス、油揚げを中火で炒める。
- ④ Aの調味料をよく混ぜてから、③のフライパンに入れて味付けをする。
- ⑤ 火を止めて少し冷ましたらフライパンにご飯を入れて混ぜる。
- ⑥ 具材が混ざったら、ビニール手袋をした手で好みの形に握る。
- ⑦ 完成。

1人分

エネルギー 288kcal
塩分 0.7g

食中毒予防のポイント

- ・おにぎりを握る際は素手でなく、ラップを使うと黄色ブドウ球菌による食中毒を防ぐことができる。
- ・お弁当箱につめる際は冷ましてからつめることで、水滴の発生による細菌繁殖を防ぐことができる。



★しょうがに含まれる「ショウガオール」には抗菌作用があり細菌の繁殖を防ぐ効果があるとされています。

★アスパラガスに含まれる「アスパラギン酸」には疲労回復の効果があるとされているため、季節の変わり目で疲れた体におすすめです。