

## 梅雨到来！細菌性食中毒に気を付けよう！

Q子：最近雨ばかりですね～。

博士：今年も、東海地方も例年より21日早く梅雨入りしたそうじゃよ。

Q子：だからムシムシするんですね～。のどが渴いたから、ペットボトルの冷たいミルクコーヒーでも飲もうかな♪  
はあ～！甘くておいしい！飲みきれなかったけど、またあとで飲むから、そのまま置いておこうつ。

博士：こらこらQ子、飲みきれなかったペットボトル飲料は冷蔵庫に入れるんじゃ。

Q子：え？何ですか？

博士：口の中には細菌がたくさんいるから、口を付けてペットボトル飲料を飲むと、口の中の細菌が  
ペットボトルの中に入って増殖するんじゃよ。

Q子：うわ～、、、菌だらけのミルクコーヒーは飲みたくないな、、、

博士：それに、今の時期は気温も湿度も高いから、食中毒の原因となる細菌も増えやすいんじゃぞ。



Q子。助手。  
いつも前向き。



博士。  
マイペース型。



ネコ。  
しゃべれる。



## 食中毒菌が増える条件

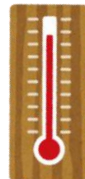
参考：内閣府食品安全委員会「科学の目で見る食品安全」

博士：さて、Q子、食中毒を引き起こす細菌が増えやすい条件は何か分かるかな？

Q子：ん～、、、何だろう？私は甘い飲み物が好きだから、細菌も同じかな？

博士：うむ。さっき、Q子が飲んでいた甘いミルクコーヒーにも含まれている糖質は細菌の栄養源じゃな。  
多くの食品は細菌の栄養源となるんじゃ。

下に、食中毒を引き起こす細菌が増えやすい条件をまとめてみたぞ。



細菌を増やす3大条件

### 温度

- ・細菌は、30～40℃で急速に増える。
- ・0℃以下や、50℃以上ではほとんど増えない。

### 水分

- ・水分のない場所では、細菌は増えない。

### 栄養

- ・たんぱく質、糖質などを含む食品（肉、魚、米など）は、細菌の栄養源になる。

Q子：30～40℃が一番増えやすい温度なんですね！

博士：そうじゃ。

ペットボトル飲料も種類によるが、そのまま室温に置いておくと、菌が増えやすい条件が、すべてそろってしまふんじゃな。

Q子：なるほど～。今度からちゃんと冷蔵庫に入れます！

食中毒を引き起こす細菌が増えやすい温度帯を「危険温度帯」というニャ～。



## 【月別】細菌性食中毒の発生状況

博士：食中毒を引き起こす細菌が増えやすい温度の話をしたが、このことは食中毒の発生件数が季節によって異なっていることにも繋がっておるんじゃ。

Q子：どういことですか？

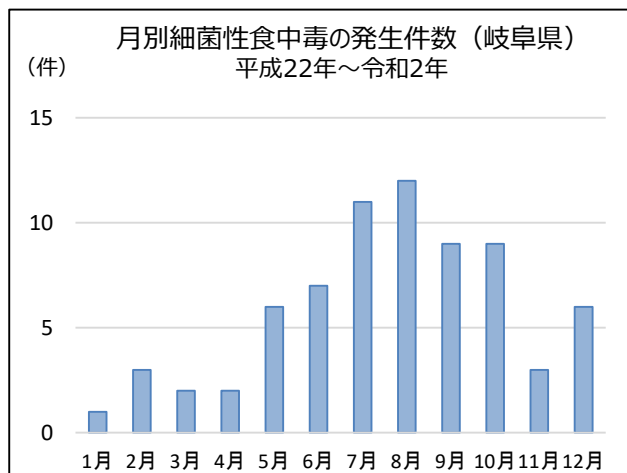
博士：右のグラフを見てみよう！これは、岐阜県で発生した細菌による食中毒の発生件数を月別に分けて示したグラフじゃ。

Q子：夏にかけて多くなっていますね！

博士：そうなんじゃ。ちょうど今の時期から夏にかけて、細菌が増えやすい気温になるから件数が増えているんじゃな。

Q子：そうなんですね！食中毒の原因になる細菌ってどんなものがあるんですか？

博士：じゃあ、次は食中毒の原因となっている細菌を見ていこう！


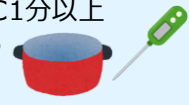




# 細菌性食中毒菌の種類と特徴

博士：最近は「カンピロバクター」「サルモネラ属菌」「黄色ブドウ球菌」の3つが、食中毒の原因となることが多いようじゃ。

Q子：どれも聞いたことないな～。黄色ブドウ球菌はブドウとは関係あるんですか？

博士：黄色ブドウ球菌の形が丸く房状で、ブドウに似ていることからその名前が付いたと言われておるの。

	カンピロバクター	サルモネラ属菌	黄色ブドウ球菌
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛、豚、鶏などの動物の腸管内に生息する</li> <li>冷蔵に強く、酸素が薄いところで増殖する</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>乾燥に強い</li> <li>中心部まで75℃1分以上加熱で死滅する</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品中で増殖するときに毒素を作る</li> <li>75℃1分間以上加熱すれば菌は死ぬが、毒素は残る</li> </ul>
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べてから2～7日後に腹痛、下痢、発熱</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べてから12～48時間後に腹痛、下痢、発熱、おう吐</li> <li>乳幼児、高齢者では、重症化しやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べてから30分～6時間後におう吐、下痢</li> </ul> 
原因食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱不十分な肉</li> <li>汚染された食品</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱不十分な肉や鶏卵、汚染された食品</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり、弁当</li> <li>素手で触る食品</li> </ul>

Q子：カンピロバクターもサルモネラ属菌もお肉が原因食品になることがあるんですね！

博士：そうじゃの。他にも、お肉は腸管出血性大腸菌という細菌が付いていることもあるんじゃ。お肉を生で食べたり、加熱不十分なお肉を食べることによる食中毒は多いから、焼肉やバーベキューではちゃんと加熱することが大切じゃ。それと、焼肉などをすると、もう一つ気をつけることがあるんじゃが、分かるかの？

Q子：え？食べすぎとかですか？

博士：それも気をつけなきゃいけないが、今は食中毒の話じゃぞ～。

キーワードは「使い分け」じゃ。生のお肉を扱ったトングにはお肉の細菌が付くじゃろ？そのトングで加熱したお肉を扱うと、せっかく加熱で細菌をやっつけても、また細菌がお肉に付く。そんなお肉を食べると食中毒になってしまうから、生のお肉を扱ったトングと自分が食べる箸は必ず使い分けることが大切なのじゃ。

## 細菌性食中毒を防ぐ3つのルール

参考：内閣府食品安全委員会「科学の目で見る食品安全」

博士：Q子、細菌性食中毒にならないために、私たちが気を付けるポイントは何か分かるかな？

Q子：え～っと、飲み残しのジュースは冷蔵庫にしまおう！

博士：よく覚えておったの！それも菌を増やさないために、大切じゃ！細菌性食中毒にならないために3つのルールがあるから伝授しよう！



3つのルール



つけない



ふやさない



やっつける

博士：「つけない」は、食中毒の原因となる細菌を食品につけないということじゃ。そのために、手や食材、調理器具などはきれいに洗うことが大切じゃの。

「ふやさない」は、細菌の増えやすい温度の場所に食品を長時間置かないようにするということじゃ。Q子が言っていた飲み残しのジュースを冷蔵庫にしまうのは「増やさない」になる。それから冷蔵庫でも増殖する細菌もあるから、できるだけ早く食べたり飲んだりするんじゃ。

最後に、「やっつける」は、食品の中まで火が通るように加熱するということじゃ。食品の中心部を75℃、1分間以上の加熱をすることによって、ほとんどの細菌をやっつけることができるんじゃよ。

Q子：「つけない」「増やさない」「やっつける」ですね！3つだけだから覚えやすいですね！

そうだ！早速それを実践するために、お肉を買ってきて今夜は焼肉にしますね～♪

博士：ただ食べたいだけのような気がするんじゃが、

食卓の安全・安心ニュースで知りたいテーマがありましたら、メールかFacebookでお寄せください。  
生活衛生課メール：[c11222@pref.gifu.lg.jp](mailto:c11222@pref.gifu.lg.jp) Facebookページ「岐阜県食品安全推進室」

最後までお読みいただきありがとうございます。ありがとうございました。

