

◆いろいろな食中毒があること、ご存知ですか？◆

食中毒は、一年中発生していて、食中毒の病因物質として、細菌・ウイルス・寄生虫・自然毒（有毒植物・有毒魚介類）などがあります。その中の幾つかを挙げてみました。

子どもやお年寄りの方、抵抗力の落ちている方は、症状が重くなることがあります。

食中毒を予防する共通ポイントは、「生の卵・肉・魚介類にさわったら、よく手を洗う。」、「包丁やまな板を使うときは、生野菜などの加熱しない食品を先に切り、生の肉や魚介類は後で切る。」、「生の卵・肉・魚介類など加熱が必要な食品は、中心まで十分に加熱する。」などです。

食中毒は、正しい知識をもって行動すれば、避けたり影響を小さくしたりすることができます。

カンピロバクター（細菌）

▶症状は？

・食後1～7日で、下痢、発熱、おう吐、腹痛、筋肉痛などをおこします。

・この菌に感染した数週間後に、手足や顔面のまひなどを起こすことがあるといわれています。

▶原因になりやすい食品は？

・生や加熱不足の肉（特に鶏肉や鶏レバー）
・殺菌されていない井戸水や湧き水など



サルモネラ（細菌）

▶症状は？

・食後6～48時間で、おう吐、腹痛、下痢、発熱などをおこします。

▶原因になりやすい食品は？

・加熱不足の卵・肉・魚料理など
具体的には、生卵・オムレツ・自家製マヨネーズ・洋生菓子・牛肉のたたき・レバ刺など



腸管出血性大腸菌（細菌）

0157、0111、026など

▶症状

・食後3～8日で、激しい腹痛、下痢、下血などをおこします。

▶原因になりやすい食品

・加熱不足の肉など
・殺菌されていない井戸水や湧き水など（菌を持っている動物のフンに汚染されている可能性があるため）
・生野菜が原因になることもあります。



ウェルシュ菌（細菌）

▶症状

・食後8～20時間で、お腹が張り、腹痛、下痢などをおこします。通常は1日程度で回復します。

▶原因になりやすい食品

・加熱調理した後、室温で冷まして放置し、再び加熱することを繰り返した食品。
具体的には、煮物、カレー、シチュー、スープ、麺つゆなど
・特に給食など、一度に大量に調理した食品が原因になることが多いです。



寄生虫

◆アニサキス

▶症状

・食後、数時間～10数時間で、みぞおちの激しい腹痛、吐き気、嘔吐をおこします。
・食後、10数時間～数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状をおこすこともあります。

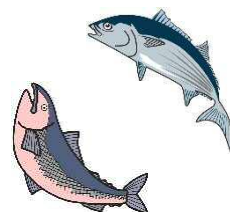
▶原因になりやすい食品

・サバ、サンマ、アジ、イワシ、ヒラメ、サケ、カツオ、イカ等の海産魚介類の刺身や冷凍処理をしていないシメサバ など

※十分な冷凍（-20℃で24時間以上）や加熱調理（中心温度60℃で1分以上）でアニサキス幼虫は死にます。

◆クドア・セプトンククタータ

・クドアが寄生したヒラメを非加熱（刺身、マリネ等）又は加熱不十分の状態を食べると、数時間程度（約2時間～20時間）で一過性の下痢・嘔吐を引き起こしますが、症状は軽度。



有毒植物

◆スイセン ⇒⇒ ニラと間違えやすい。

◆コルチカム（イヌサフラン）

⇒⇒ ギョウジャニンニクと間違えやすい。

◆アジサイの葉、ビワの種子の粉末（青酸化合物）など

※有毒な植物を野菜や山菜と誤って食べたことによる食中毒が、数多く報告されています。

有毒魚介類

◆フグ毒（テトロドトキシン）

◆麻痺性貝毒、下痢性貝毒 など

※どのような魚介類かがわからない場合は、食べないようにしてください。

◆食べることは、生きること◆

災害時に必要な備えを進めましょう

地震などの災害時に、特別な配慮が必要となるのが、乳幼児、妊産婦、高齢者、食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方です。災害時だからこそ、このような方たちの食事は大切です。

そこで、要配慮者の方がいる家庭で、災害時に備えて、どのような点に注意して食品を備蓄すればいいのかなど、専門家のご協力をいただいて取りまとめた一部をご紹介します。

● 乳幼児

- 粉ミルク
- 哺乳ビン
- 紙コップ、使い捨てスプーン
- 多めの飲料水
- レトルトなどの離乳食
- 好物の食品、飲み物



第一に水。
そしてカセットコンロとカセットボンベ。
お湯を沸かせれば、温かい飲み物や食事が用意できます。

大事なことは、お母さんと赤ちゃんが元気なこと
です。困ったことがあったら、医療・栄養のスタッフに
相談し、お母さんは頑張りすぎないようにしましょう。

● 高齢者

- レトルトやアルファ米のおかゆ
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- インスタントみそ汁、即席スープ等
- 食べ慣れた乾物
- 栄養補助食品
- 好物の食品、飲み物



やわらかいおかゆ、インスタントみそ汁、食べ慣れた乾物などがあると安心です。

● 食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方

- やわらかいレトルトご飯
- レトルトなどのおかゆ
- スマイルケア食などのレトルトの介護食品
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- とうもろこし調整食品
- 好物の食品、飲み物



かむことや飲み込むことなどの食べる機能が弱くなった人や、栄養状態がよくない人などを対象とした、新しい介護食品の愛称です。

● 慢性疾患の方

- ①代謝性疾患【糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高尿酸血症(痛風)】
 - ②高血圧
- ⇒一般の方と共通した備えて、献立を工夫

③腎臓病⇒低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、特殊食品を多めに備える

食事コントロールをしっかりできること。それが症状悪化を防ぎます。医療・栄養のスタッフに早めに相談しましょう。

● 食物アレルギーの方(原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品)

- アレルギー対応の粉ミルク
- アレルギー対応のレトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆやご飯
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- 好物の食品、飲み物



※自らのチェックと備えで命を守ろう

※各食品の内容は購入時に原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は問い合わせましょう。
※利用される方の原因物質(アレルゲン)が含まれていない食品を選びましょう。

～災害時の口腔ケア～

風邪や肺炎の予防のために、歯磨きやうがいを必ず実施しましょう。

口腔ケアに介護を要する方、入れ歯の状態が悪い方は、早めに医療スタッフや支援スタッフに相談しましょう。

▼デジタル版はこちら



農林水産省 食品ストック

検索

引用：要配慮者のための
災害時に備えた食品ストックガイド
(平成31年3月発行)

農林水産省大臣官房政策課食料安全保障室 作成

お届け先の変更はお早め
にお知らせください！

(お問い合わせ先)

農林水産省九州農政局消費生活課 谷口
〒862-8527熊本市西区春日2-10-1
TEL 096-211-9111 (代) 内線4220 FAX 096-211-9700

