

病原微生物による食中毒早見表

種類	主な症状	潜伏期間 (発病までの時間)	感染経路 (所在・運び屋)	原因となりやすい食品	予防対策
腸炎ピブリオ	激しい腹痛 下痢 発熱 おう吐	10～24時間 (短い場合は2～3時間)	沿岸あるいは汽水域の海水	・海産魚介類の刺し身や寿司等 ・二次汚染された食品	・調理前に魚体を真水でよく洗う ・二次汚染を防止する(調理器具の使い分け等) ・生食用魚介類は低温で保存する ・調理後は速やかに食べる(2時間以内が目安)
サルモネラ	下痢 腹痛 悪寒 発熱 おう吐 頭痛	12～48時間	家畜、家きん、ペット(イヌ、ネコ)、野生鳥獣、は虫類、両生類の糞便	・鶏卵びその加工品 ・食肉及びその加工品	・卵は冷蔵庫で保管し、早めに使い切る ・卵や食肉は中心部までよく加熱する ・調理器具はよく洗浄し、殺菌する ・食品の長期保存は避ける ・手洗いの徹底
カンピロバクター	発熱 吐き気 腹痛	2～7日 (平均2～3日)	家畜、家きん、ペット(イヌ、ネコ)、野生鳥獣の糞便	・鶏肉料理 ・バーベキュー ・井戸水、湧き水 ・二次汚染された食品	・食肉は中心部まで十分に加熱する ・肉の生食や加熱不十分な肉は食べない ・調理器具を使い分ける(肉用、野菜用等) ・焼肉では生肉を扱う箸と食べる箸を別々にする ・生肉を扱った後は、必ず手洗いする ・井戸水、貯水槽の塩素消毒を徹底する
腸管性出血性大腸菌(O157など)	下痢(水様便) 激しい腹痛 血便 <重症の場合> 溶血性尿毒症 脳症	3～8日	ヒト、動物の糞便	・生肉 ・加熱不十分な肉 ・二次汚染された食品	・中心部まで十分な加熱 ・消毒済みの衛生的な調理器具を使用する ・生の肉や加熱不十分な肉は食べない ・生肉を扱った後は、必ず手洗いする
黄色ブドウ球菌	吐き気 嘔吐 腹痛 下痢	1～5時間 (平均約3時間)	鼻腔 咽頭 化膿創	・おにぎり ・弁当 ・生菓子類	・手指の洗浄消毒を徹底する ・手指に化膿傷があるときは、直接食品に触れない ・マスクや帽子を着用する ・調理後は速やかに食べる
ウェルシュ菌	腹部の膨満 腹痛 下痢	6～18時間	ヒト、動物の糞便 土壌、下水	・肉類、魚介類、野菜類を使用した煮物や大量調理食品	・調理後は速やかに食べる ・前日調理は避ける ・煮物等を加熱調理後に冷却する場合は、速やかに20℃以下に下げる ・食品を保存は、10℃以下又は65℃以上で行う ・再加熱でも中心部まで十分に加熱する
セレウス菌	<嘔吐型> 吐き気、おう吐 <下痢型> 下痢、腹痛	<嘔吐型> 30分～6時間 <下痢型> 8～16時間	土壌、水	・米飯 ・弁当 ・焼麺類(スパゲッティ)	・作り置きしない ・食品は室内に放置しない
ボツリヌス菌	胃腸症状 神経症状 (視力障害、呼吸困難など) 死亡例が多い	8～36時間	土壌、水	・缶詰、瓶詰 ・真空パック食品	・気密性の容器に詰められている食品は十分に加熱殺菌する(120℃4分以上) ・摂取前に十分に加熱する ・低温保存
赤痢菌	腹痛、下痢 おう吐、発熱 <重症の場合> しぶり腹を伴う頻回の便意と膿粘血の排泄	12～50時間	ヒトの糞便	・あらゆる食品が原因となりうる	・汚染地域での生水、氷、生野菜、身加熱食品の摂取を避ける
ノロウイルス	吐き気 おう吐 腹痛 下痢 発熱	1日～2日	ヒトの糞便 二枚貝 水	・ノロウイルスに汚染された食品や井戸水	・食品取扱者の健康管理 ・手洗いの徹底 ・食品は中心部まで十分に加熱する(中心温度85～90℃で90秒以上)