

知って防ごう!

サルモネラ食中毒

サルモネラの特徴を知ろう

- 動物の腸管内に存在します。

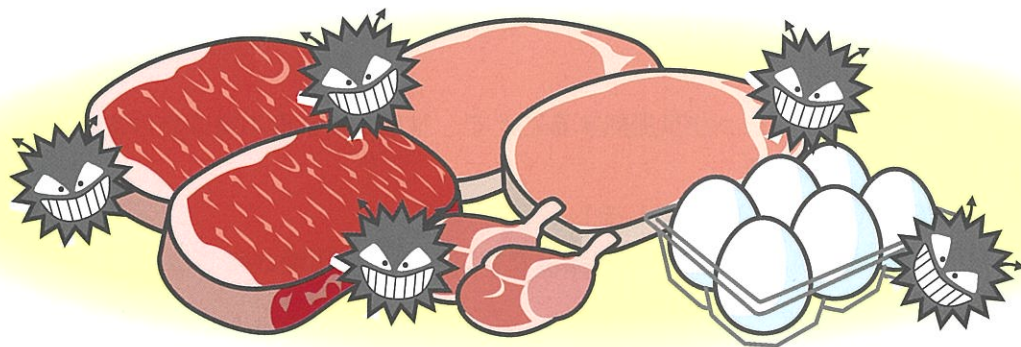
牛、豚、鶏、ペットなどの動物の腸管内に存在し、人にも感染します。

- 卵を使用した食事が食中毒の原因になることが多いです。

サルモネラに感染した鶏が産んだ卵は、新鮮でもサルモネラに汚染されていることがあります。

- 肉、その他動物性食品が原因となることもあります。

牛、豚、鶏などの家畜を処理するときに、肉にサルモネラが付着することがあります。
うなぎ、スッポンが原因となることもあります。



サルモネラ食中毒の症状を知ろう

- 原因となる食品を食べてから通常5～72時間で症状がでます。

- 高熱が出るのが特徴です。

下痢、腹痛、発熱（38～40℃）が主症状です。嘔吐、頭痛、倦怠感を伴うこともあります。

- 健康保菌者になることがあります。

症状が回復しても、保菌者となり感染源となることがあります。
必ず医師の診察を受け、適切な治療を受けるようにしましょう。



大津市保健所衛生課

サルモネラ食中毒の予防対策

食中毒予防3原則！食中毒菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」を徹底しましょう

原則1 「菌をつけない」

生の肉、卵、その他動物にはサルモネラが付着していることがあります。

●手洗いを徹底しましょう

調理をする前、食事をする前、生の肉や卵を取り扱った後などは手洗いをしましょう。

●調理器具は洗浄消毒しましょう

生の肉や卵を取り扱った調理器具はしっかり洗浄し、熱湯などで消毒しましょう。



原則2 「菌をふやさない」

サルモネラ食中毒は食品に付着した菌が増えることで発生します。

●肉や卵は冷蔵保存しましょう

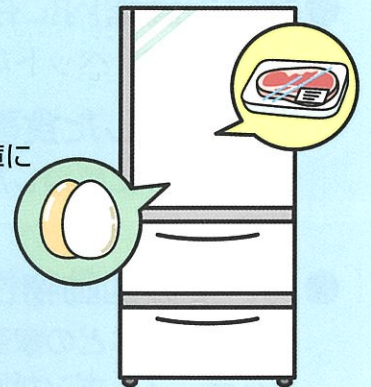
生の肉や卵は他の食品を汚染しないように容器などに入れ、できるだけ冷蔵庫に保存しましょう。

卵を生食するときは、期限内であるかを確認しましょう。

●卵の割り置き、卵を使用した生地の作り置きはしないようにしましょう

●調理した食品は早く食べましょう

調理後、時間が経ちすぎた食品は、思い切って捨てましょう。



原則3 「菌をやっつける」

サルモネラは熱に弱い菌です。しっかり加熱することで、サルモネラ食中毒は防げます。

●肉や卵は十分に加熱しましょう

肉や卵は十分に加熱（75℃1分以上）しましょう。

特に、ハンバーグや結着肉、味付け肉は内部までサルモネラに汚染されていることがあるので、十分加熱しましょう。



もう一つの予防ポイント

●肉を生食しないようにしましょう

鶏の刺身などは生の肉に付着したサルモネラをそのまま食べることになるので食中毒発生のリスクが非常に高くなります。

●乳幼児、高齢者は感染しやすいので、できる限り生卵や半熟卵は食べないようにしましょう



**正しい知識を持って、食品のリスクを知ることで食中毒は予防できます。
日ごろの食生活の中にあるリスクを正しく分析し、食中毒から身を守りましょう。**

このパンフレットの内容に関する
お問い合わせ先

大津市保健所衛生課食品指導係

TEL 077-522-8427 FAX 077-525-6161