

キッチンメール

KitchenMailは札幌市保健所が発行しています。

Kitchen Mail

食品衛生ニュース
キッチンメール

No.49

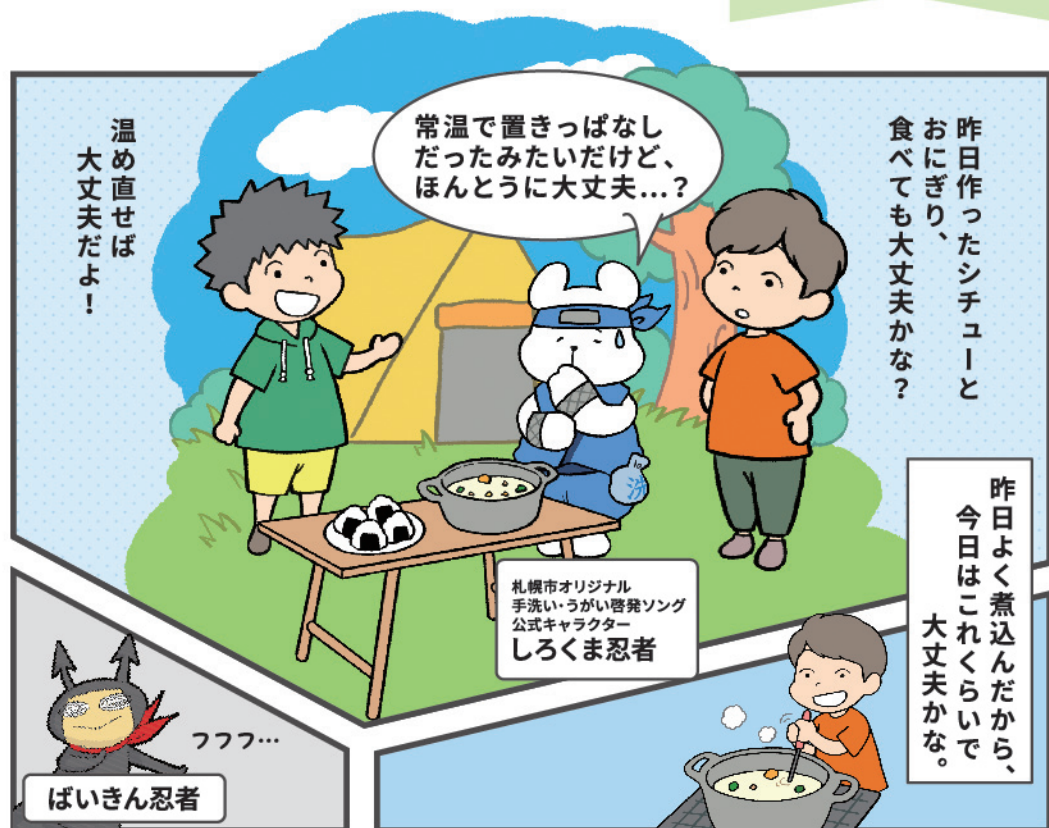
安全・安心な食のまちさっぽろをめざして。

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

もっとあんぜんに
食べたい、
べてほしい
人のための情報誌。

SAPPORO



加熱すれば大丈夫!...ってほんとう?

加熱だけでは防ぎきれない食中毒

どうなってしまうかは次のページ





加熱だけでは防ぎきれない食中毒①

黄色ブドウ球菌食中毒

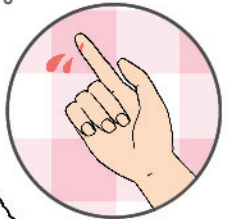
黄色ブドウ球菌とは

- ・健康な人の鼻、のど、腸管などにも生息し、手や指の傷には大量に存在します。
- ・5～48℃で増殖し、特に30～37℃でよく増えて毒素を作ります。
- ・毒素は熱に強く、通常の加熱調理ではやっつけられません。

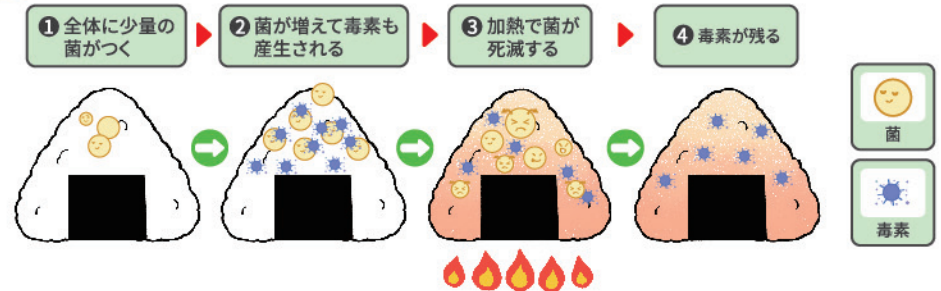
黄色ブドウ球菌食中毒とは

- ・原因: 黄色ブドウ球菌が食品中で作った毒素
- ・症状: 嘔吐、下痢
- ・原因食品: おにぎり、寿司、菓子類など
- ・潜伏期間*: 30分～6時間 (平均3時間) と短い

※原因食品を食べてから、食中毒の症状が出るまでの期間



実は焼きおにぎりの中でこんなことが起きていた!



おにぎりに黄色ブドウ球菌が付いた状態で常温に置いておくと、菌が増殖し、毒素も作られます。

黄色ブドウ球菌が作る毒素は熱に強いので、通常の加熱では、菌はやっつけられても、毒素は残ってしまいます。



じゃあ食中毒を防ぐためにはどうすればいいの.....?

黄色ブドウ球菌食中毒を防ぐポイントは**つけない** & **ふやさない**! 詳しくはP.5～6へ

加熱だけでは防ぎきれない食中毒②

ウェルシュ菌食中毒

ウェルシュ菌とは

- ・人や動物の腸管内、土壌、下水、食品など自然界に広く存在しています。
- ・12～50℃で増殖します。
- ・芽胞を作る細菌であり、中には100℃で1～6時間の加熱に耐え、お腹の中で毒素を作るものがあります。

ウェルシュ菌食中毒とは

- ・原因：食品中で大量に増えたウェルシュ菌が腸管内で作る毒素
- ・症状：腹痛、下痢
- ・原因食品：カレー、シチュー、煮物など
- ・潜伏期間：6～18時間（平均10時間）

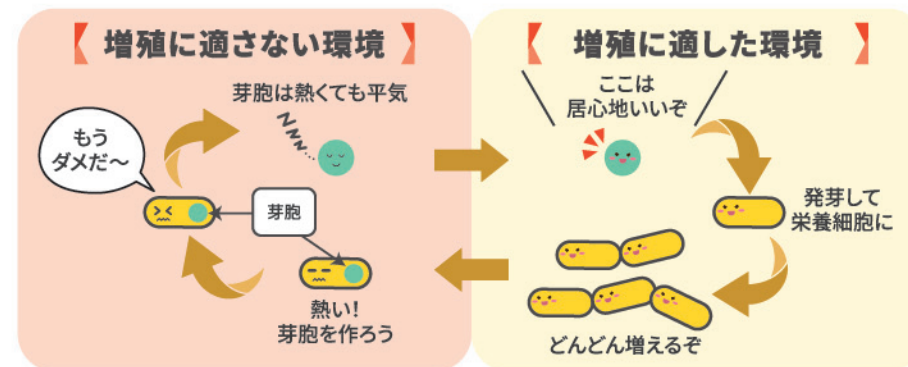


●令和5年には、ウェルシュ菌を原因とする食中毒が全国で28件（患者総数1,097人）ありました。

が ほう
「芽胞」
って
な～に？

芽胞は、ウェルシュ菌など特定の種類の細菌がつくる、加熱や乾燥に強い状態（細胞構造）です。周りの環境が増殖に適さなくなると、芽胞がつくられます。發育に適した環境になると、増殖できる状態（栄養細胞）となって再び増え始めます。食中毒を引き起こす芽胞菌としては、他にセレウス菌などがあります。

メモ
メモ



実はシチューの中でこんなことが起きていた!



食中毒を防ぐにはどうすればいいの？



つけない (洗浄消毒)

- ・調理前や盛付けのときなどは、しっかり手を洗おう。
- ・まな板などの器具は、使用前や扱う食材が変わる際によく洗おう。
- ・おにぎりなどは素手で調理せず、ラップや使い捨て手袋を使って調理しよう。



黄色ブドウ球菌食中毒の対策は
つけない・ふやさない！



とろみに特に気を付けましょう

札幌市保健所が実施した、あんかけのあんを使った実験では、とろみが強い食品ほど内部が冷めにくいことが確認されました。湯気が立たなくなって表面が冷めたように見えても、内部はまだ熱いことがあります。あんかけ、カレー、シチューといったとろみの強い食品は、冷めるまでに時間がかかるので、特に気を付けましょう。

食中毒予防の 3原則

やっつける (加熱)

- ・温め直すときは、混ぜながら全体を十分に加熱しよう。
- ・中心温度75℃以上で1分間以上の加熱をしよう。
(ノロウイルス対策には
中心温度85～90℃で90秒間以上)

加熱するとウェルシュ菌や
セレウス菌の数を
減らすことができ、
食中毒予防になるよ！



芽胞菌食中毒の対策は
ふやさない・やっつける！

ふやさない (低温保管)

- ・できあがったらすぐに食べよう。
- ・すぐに食べないときは、小分けにするなどして早く冷まして、冷蔵庫に保管しよう。



保冷剤などを使って早く冷ましてから
冷蔵庫に入れようね



こちらにも注意!「はちみつ」による 乳児ボツリヌス症

- ・1歳未満の乳児はまだ腸内環境が整っていないため、はちみつを食べることによりボツリヌス菌が腸内で増えて毒素を作り、乳児ボツリヌス症を発症することがあります。
- ・発症すると、便秘、筋力の低下、ほ乳力の低下、泣く声が小さくなるなどの症状が現れ、まれに亡くなってしまうこともあります。
- ・ボツリヌス菌は土壌中などに広く存在しており、はちみつに混入することがあります。
- ・芽胞は120℃で4分の加熱に耐えるため、通常の加熱調理では防ぐことができません。



1歳未満の乳児に、

はちみつ (はちみつ入りの飲料・お菓子を含む) を
食べさせないようにしましょう。



食品衛生に関する相談窓口

保 健 所	食 の 安 全 推 進 課	中央区大通西19丁目 (WEST19 3階)	TEL.622-5170
広域食品監視センター	食 の 安 全 推 進 課	中央区北12条西20丁目 (札幌市中央卸売市場青果棟3階)	TEL.641-0635
中央保健センター	健 康 ・ 子 ど も 課	中央区南3条西11丁目	TEL.205-3356
北保健センター	健 康 ・ 子 ど も 課	北区北25条西6丁目	TEL.757-1183
東保健センター	健 康 ・ 子 ど も 課	東区北10条東7丁目	TEL.711-3213
白石保健センター	健 康 ・ 子 ど も 課	白石区南郷通1丁目南8	TEL.862-1883
厚別保健センター	健 康 ・ 子 ど も 課	厚別区厚別中央1条5丁目	TEL.895-5921
豊平保健センター	健 康 ・ 子 ど も 課	豊平区平岸6条10丁目	TEL.822-2478
清田保健センター	健 康 ・ 子 ど も 課	清田区平岡1条1丁目	TEL.889-2408
南保健センター	健 康 ・ 子 ど も 課	南区真駒内幸町1丁目	TEL.581-5213
西保健センター	健 康 ・ 子 ど も 課	西区琴似2条7丁目	TEL.621-4247
手稲保健センター	健 康 ・ 子 ど も 課	手稲区前田1条11丁目	TEL.688-8598

発行年月:令和7年(2025年)1月

編集・発行:札幌市保健所食の安全推進課

https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/pamph/kitchen_mail/index.html

「食品衛生ニュース キッチンメール」は、札幌市が市民向けに発行する、食の安全に関する情報をわかりやすく紹介する冊子です。

