

JMF 栄養だより ~R5.5月~

カンピロバクターによる食中毒は、全国の食中毒発生件数の中で、2018年以降はアニサキスに次ぐ第2位と発生件数が多く、なかなか減少しません。カンピロバクター食中毒予防の要点を説明します。

★カンピロバクターの特徴は？



カンピロバクターは、鶏・牛などの家畜をはじめ、ペット・野生動物・野鳥など多くの動物が腸管内に保菌していて、食中毒の感染源となります。特徴として、数百個といった少量で発症します。そのため、加熱不十分な食肉に触れた手や調理器具を介して他の食品に付着する二次汚染といった、菌が少量の状態であっても、食中毒の発生につながります。

★食中毒の主な原因食品は？

生または加熱不十分な食肉調理品、特に鶏肉料理（鶏肉のたたき、半生のささみや鶏レバー等の焼き鶏など）を含む食事で食中毒が多く発生しています。また、野生動物による水源汚染があるような場所では、井戸水、湧き水など、殺菌が不十分な水を飲んだ場合にカンピロバクターに感染することがあります。欧米では、未殺菌の生乳を原因食中毒事例があるが、日本で流通している牛乳は加熱殺菌しており発生はみられません。



★食中毒の症状とは？

下痢、腹痛、発熱、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状がでます。食中毒の原因食品を食べてから症状が出るまでの潜伏期間は1～7日、平均して2～3日程度です。

まれにカンピロバクター食中毒の感染の数週間後に、手足の麻痺、顔面神経麻痺、呼吸困難などの症状がでるギラン・バレー症候群を発症することがあります。



★カンピロバクター食中毒の予防対策

●食肉の中心部まで十分に加熱

食肉（特に鶏肉）の中心部まで75℃で1分間またはこれと同等の加熱条件で加熱します。中心温度を測定し、調理時間とともに必ず衛生書類に記載・保管しましょう。

●二次汚染に注意

生の食肉に触った場合は付着していた菌が他の食品、調理器具等に付着しないように手洗いを徹底しましょう。

食肉の専用保管場所（冷蔵庫・冷凍庫）を決め、食肉のドリップが他の食品に付着しないように管理しましょう。

調理器具・シンク等は用途別に使い分けましょう。

（例）生肉用と野菜用、加熱後とまな板、包丁をそれぞれ分ける。



★最後に

食肉が原因となる食中毒はカンピロバクターだけではなく、サルモネラ属菌、腸管出血性大腸菌等もあり、患者の症状が非常に重篤になることがあります。食中毒の予防対策は共通しています。給食を食べている方は安全な食品が提供されるものと信頼しています。その信頼に応えるべく、全従業員が食中毒予防のポイントを理解して実行できるよう、取り組みをお願いします。

6月の食べ物記念日

6月6日は『ローカロリーな食生活の日』

食品などの通販事業を展開する株式会社アイケイが制定しました。

日々の食事のカロリーに関心を持ち、健康的な食生活をおくってもらうことが目的としています。

「ロー（6）カロ（6）リー」と「無理（6）をしない、無駄（6）にカロリーを摂取しない」の語呂合わせが由来です。

