

給食だより

2026 年
なでしこ保育所
夏号

暑くなってきたこの時期、6～9 月の夏場は細菌による食中毒の発生が多くなります。食中毒を引き起こす細菌の多くは、高温多湿を好みます。家庭にも食中毒の危険が多く潜んでいるため、注意しましょう！

食中毒の原因を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」



腸管出血性大腸菌（O157 や O111 など）

牛や豚などの家畜の腸の中にいる病原大腸菌の一つで、O157 や O111 などがよく知られています。毒性の強いベロ毒素を出し、腹痛や水のような下痢、出血性の下痢を引き起こします。腸管出血性大腸菌は食肉などに付着し、肉を生で食べたり、加熱不十分な肉を食べたりすることによって食中毒を発症します。乳幼児や高齢者などは重症化し、死に至る場合もあります。

サルモネラ属菌

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌です。牛・豚・鶏などの食肉、卵などが主な原因食品となるほか、ペットやネズミなどによって、食べ物に菌が付着する場合があります。菌が付着した食べ物を食べてから半日から 2 日後ぐらいで、激しい胃腸炎、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの症状が現れます。

寄生虫（アニサキス）

アニサキス幼虫は、鯖、鰹、秋刀魚、鰹、鰯、鮭、イカなどの魚介類に寄生します。長さは 2cm から 3cm、幅は 0.5mm から 1mm くらいで、白色の少し太い糸のように見えます。アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生（不十分な冷凍又は加熱のものを含みます）で食べると、激しい腹痛や吐き気、おう吐などの食中毒症状を引き起こすことがあります。予防は、鮮度を保ち、目視で確認し、取り除くことが基本です。また冷凍（-20℃で 24 時間以上）と加熱（70℃以上または 60℃なら 1 分）が有効です。

カンピロバクター

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌です。この細菌が付着した肉を、生で食べたり、加熱不十分で食べたりすることによって、食中毒を発症します。また、吐き気や腹痛、水のような下痢が主な症状で、初期症状では、発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感などがみられます。

セレウス菌

河川や土の中など自然界に広く分布している細菌です。土がつきやすい穀類や豆類、香辛料などが主な感染源となり、チャーハンやスパゲティ、スープなどが原因食品となっています。毒素の違いによって、症状はおう吐型と下痢型の症状に分けられます。おう吐型は食後 1 時間から 5 時間後、下痢型は食後 8 時間から 16 時間後に症状が現れます。セレウス菌は熱に強く、加熱による殺菌が難しいのが特徴です。ただし、少量では発症しないため、菌を増やさないことが予防のポイントです。

ノロウイルス

ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から体内に入ることによって感染し、腸の中で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。ノロウイルスに汚染された二枚貝などの食品を十分加熱しないまま食べたり、ノロウイルスに汚染された井戸水などを飲んだりして感染するほか、ノロウイルスに感染した人の手やつば、ふん便、おう吐物などを介して、二次感染するケースもあります。