



栄養士コラム ～食中毒について⑤腸炎ビブリオ～

【腸炎ビブリオ】

- ・沿岸の海水中や海泥中に生息。
そのため、魚介類に付着しやすい。
- ・水温 15℃以上になると活動が活発になる。
- ・他の食中毒菌よりも速く増殖できる。
- ・食中毒の発生時期は7～9月に多く8月が最も多いが、冬場に発生することもある。
- ・60℃以上の加熱で死滅する。
- ・低温では増殖できない。
- ・真水（水道水）の中では増殖できない。

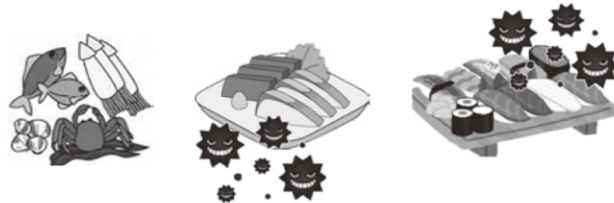
【潜伏期間】

6～18時間（平均12時間）



【原因となる食品】

- ・魚介類の刺身やすし類が代表的。
- ・生の魚介類を調理した後、調理器具や手指などを介して二次汚染された食品。



【症状】

激しい腹痛、下痢、嘔吐、発熱（38℃前後）

★予防のポイント★

- ・魚介類は、調理前に流水（水道水）で良く洗って菌を洗い流す。
- ・魚介類に使った調理器具類は良く洗浄・消毒し二次汚染を防ぐ。
- ・夏季の魚介類の生食は十分注意し、わずかな時間でも冷蔵庫（4℃以下）に保存する。
- ・冷凍をしても死滅はしないので、冷凍食品を解凍する際は冷蔵庫内で行う。
- ・加熱調理する場合は中心部まで十分に加熱する（75℃、1分以上）。



次回は広報おみたま 6月号 食育月間についてです