

食中毒図鑑



vol. 01

細菌

カンピロバクター

強さレベル
事件数 ★★★★★
患者数 ★★★★★

どこにいるの？

- ・鶏、家畜、ペット等の動物の腸の中



何からうつるの？

- ・主に鶏肉、鶏や牛のレバー等の内臓
- ・動物（ペット）のフン
- ・井戸水、沢水などの生水

菌の特徴

- ・少量の菌数でも発病
- ・低温（10℃以下）で長期間生きている
- ・乾燥や熱には弱い

症状は？

- ・潜伏期間2～7日
- ・下痢、発熱、腹痛等
- ・まれにギランバレー症候群を発症

予防のポイント

- ☒ 見た目ではわからない！新鮮でも生や生焼けのお肉はNG、食べないで！ 
- ☒ 中心部まで火を通して、美味しく（75℃で1分以上）
- ☒ 生肉に触ったらすぐ！手も器具もピカピカに（手洗いは石けんで 器具は洗剤で） 
- ☒ トングで焼いて箸で食べる！それが安全！！ 

正しい知識で予防しよう カンピロバクター食中毒〇×クイズ

Q1 カンピロバクター食中毒は、夏に発生する！？

正解

×

一年を通して発生しています。季節に関わらず予防対策が必要です。

Q2 新鮮なお肉なら、生や生焼け（タタキ等）で食べても安全！？

正解

×

新鮮なお肉でも危険です。
食中毒菌のカンピロバクターは、もともと鶏や牛などの内臓にいますので、加工する際に菌がお肉についていることが多いです。

Q3 生のお肉を食べなくてもカンピロバクター食中毒になる！？

正解

○

生のお肉を取扱った調理器具や手から、他の食材に菌がつくことで食中毒を引き起こすことがあります。お肉のドリップにも注意！食材に菌を付けないことが大切です。

Q4 カンピロバクター食中毒は、原因食品を食べた直後に発症する！？

正解

×

カンピロバクターが体内に入ると、2～7日後※に下痢、発熱、腹痛等を発症します。
※ 直前の食事が原因であるとは限りません。

何問正解
できた？



食中毒予防の3原則

食中毒菌を つけない

まな板、包丁などの調理器具は、用途別に使い分ける



食中毒菌を ふやさない

できあがった料理は早く食べる



食中毒菌を やっつける

料理をするときは、中心部までしっかり加熱する

使った調理器具は、しっかり洗浄、消毒する

