

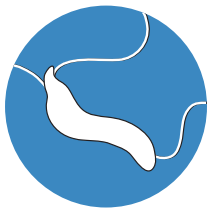


## カンピロバクター食中毒の実態と予防

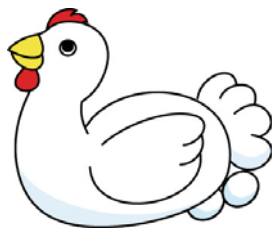
近年、細菌性食中毒菌による食中毒が減少している中で、カンピロバクター食中毒は依然として発生件数が多く、対策の必要性が高まっています。今回は、カンピロバクター食中毒の実態、および予防のポイントをご紹介します。

### <特徴>少量の摂取でも感染!

カンピロバクターは、グラム陰性の「らせん菌」で、発育には好気条件（酸素 5～10%程度）の特殊な環境が必要です。熱・乾燥・酸素には弱いですが、低温や水中では 3～10 日は生存しています。少量（100 個以下）の摂取でも感染し、潜伏期間が 2～5 日と比較的長いのが特徴です。症状は腹痛・下痢・発熱で比較的軽いことがほとんどですが、まれに重篤なギラン・バレー症候群\*を発症する場合があります。



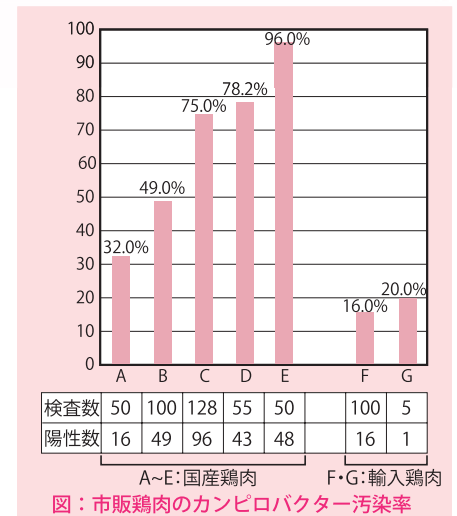
カンピロバクター



### <主な原因食品>鶏肉を始めとした食肉

多くの動物がカンピロバクターを保菌しています。中でも鶏の保菌率は高く、鶏肉の生食や加熱不十分な食肉が原因となるカンピロバクター食中毒が多発しています。

市販鶏肉の汚染率は、国産鶏肉で 32～96%、輸入鶏肉で 16～20%となっており、特に国産鶏肉での汚染が目立ちます。



図：市販鶏肉のカンピロバクター汚染率

食品安全委員会リスク評価資料より

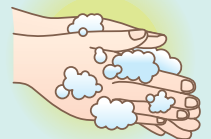
## カンピロバクター食中毒の予防方法：「十分な加熱」と「二次汚染防止」がポイント!

十分な加熱調理と二次汚染防止を徹底すれば、カンピロバクター食中毒は比較的容易に防ぐことができます!

1. 加熱不十分な食肉やその臓器、又は食肉等の生食を避ける
2. 食肉からサラダ等への二次汚染を防ぐため、以下の点に注意する
  - 生肉を取り扱う調理台と完成した料理を置く調理台を離して設置する
  - 生肉を取り扱った後は、十分に手指を洗浄・消毒する
  - 盛付作業には、使い捨て手袋を使用する
  - 生肉は専用の蓋付きの容器に入れるかラップを掛ける
  - 包丁・まな板の用途区分を徹底する
3. 調理器具は使用後に適切に洗浄し、消毒・乾燥する（下記参照）

### 効果的な手洗い方法

水洗いや石けんで1回洗うだけでは、肉の脂や菌を除去することは困難です。肉に触れた後は、他の調理を行う前に液体石けんで2度洗いを行ってください。



### CHECK!

### 器具洗浄の注意点

#### 包丁

特に汚染されやすい刃の付根や柄の部分をよく洗浄します。



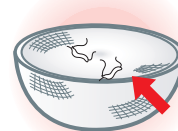
#### まな板

キズに食品残渣が詰まって細菌の巣になりやすいので、ブラシ等でキズに詰まった食品残渣を取り除きます。



#### ザル

アミの目には食品残渣が溜まりやすいので、ブラシ等でよく擦り落としてから洗い流します。



\*ギラン・バレー症候群：筋肉を動かす運動神経の障害のため、急に手や足に力が入らなくなる病気