

こわ～い食中毒の原因菌など（参考表）

なまえ	症状	潜伏	回復まで	対策や原因の食べ物、特徴など
サルモネラ菌	発熱、下痢、嘔吐	12～48 時間	1 週間以内	60℃20 分間程度の加熱で死滅。冷凍には強い。生肉、生の鶏卵などから。卵の殻についている。
腸炎ビブリオ菌	腹痛、下痢	10～24 時間	2 週間	好塩性菌。真水で死滅。60℃で 15 分間、100℃では数分間で死滅する。魚介類から。
黄色ブドウ球菌	下痢、嘔吐	3 時間	24 時間	30 分加熱しても壊れない熱に強い毒を生産する。菌は 80℃、30 分の加熱で死滅する。10℃以下では増殖できない。ヒトの皮膚、傷、湿疹などから感染。そのため握り飯などが原因食となるケースが多い。
病原性大腸菌	下痢、腹痛、発熱	3 日～1 週間	2 週間	O-157 のような腸管出血など重篤化する種類も。中心温度が 75℃1 分以上加熱で死滅。わずかな量で経口感染。
カンピロバクター菌	胃炎、腹痛、下痢、発熱、血便	2～7 日	2～5 日	発生件数がかつても多い。空気のないところで増える嫌気性菌、増殖 30～45℃で増殖。60℃1 分の加熱で不活性化。加熱不足の鶏肉、牛レバーが原因。国内流通の生肉のおよそ半数程度から検出できる。肉の生食は危険。
ウェルシュ菌	下痢、腹痛	12 時間	1 日	嫌気性菌。通常の加熱では死なない。芽胞は 100℃、1～4 時間の加熱に耐える。45℃で増殖。肉、魚介類が入ったカレー、スープ。再加熱時には空気が入るように混ぜる。国内年間 2～30 件程度の発生件数だが大規模化しやすく 2000 人ほど患者がでる。
ボツリヌス菌	嘔吐、視力障害、言語障害、呼吸麻痺、死亡	8～36 時間、 数日便秘のち	医師による 対処が必要	嫌気性菌。強い毒素を生産する。菌は熱に強く通常の調理で死滅しない。毒素は 80℃、30 分の加熱で失活。異臭あり。密閉容器（缶詰、瓶詰め、レトルトパウチ）などが膨らむ。
セレウス菌（嘔吐型）	嘔吐	1～5 時間	1 日	芽胞が耐熱性を持ち、通常の調理で死滅しない。126℃90 分でも壊れない毒素をつくる。増やさない対策が有効。28～35℃で増殖。調理後すぐに冷蔵するか、60℃以下に下げないまま温蔵。原因食は米飯類、麺類等。下痢型もあるが下痢型は熱に弱い。
ノロウイルス	発熱、下痢、嘔吐	1 日	10 日	85～90℃90 秒間以上の加熱で失活する。ごくわずかな量で経口感染。飛沫感染。アルコール消毒は効かない。次亜塩素酸ナトリウムでトイレや手などを殺菌。症状は 3～4 日で回復するが 10 日程はウイルスを撒き散らかし二次感染源となる。
インフルエンザウイルス	高熱、頭痛、関節炎	1～3 日	一週間	飛沫感染。接触感染。空気感染。手洗いうがい、アルコール消毒が有効。流行の型にあわせたワクチン摂取や、発症から 24 時間以内の服薬が有効な治療薬もあるので発症が疑われたらまず病院で診察を。
寄生虫	激しい胃痛など、寄生、増殖	数時間～数年	対処が必要	脳や内蔵に移動する寄生虫も。加熱で瞬時に死滅します。-20℃での長時間冷凍でも死滅。アニサキスなどは魚の鮮度が落ちると内蔵から肉に移動するので鮮度の高いうちに内蔵を取り除く。調理時に除去、よく噛む。生魚介類、生肉類、生野菜など生食。
カビ毒、毒キノコ（毒を持つ真菌類）	嘔吐、腹痛、下痢、麻痺、発がん性など	急性/長期（蓄積による障害）		カビやキノコ、酵母は真菌類で食材や醸造、発酵などに欠かせない一方、人体にとって毒や薬となる物質を作っている種類がある。真菌類は加熱により簡単に死滅するが生産された毒は熱では分解しにくく残ることがあり、これらの毒を摂取した場合、肝障害、腎障害、消化器系障害、発がん性などで問題になるものがある。穀物カビは強毒で名高く事故米となり流通しません。

寄生虫やカビは目視できる大きさになることがありますか、菌類はそれよりも数千倍小さく、ウイルスはさらに菌の 1000 倍小さい。

寄生虫（アニサキス）は 10mm、真菌類（青カビ）0.1mm、菌（大腸菌）は 0.002mm、ウイルス（ノロ）は 0.000030mm。