

主要食物中毒的要点

细菌性

细菌名称	致病食物	细菌的特征	症状 < 潜伏期 >	预防要点
沙门氏菌 	被蛋类及其加工食品、食用肉类、烹调用具等污染的食品 	<ul style="list-style-type: none">● 分布在动物肠道内，老鼠、苍蝇、蟑螂和宠物类也是污染源● 被肠炎沙门氏菌（SE）污染的蛋类往往是食物中毒的原因，已知有少量细菌（约100个左右）就会发病 	腹泻、腹痛、高烧（38℃以上） <12-48小时>	<ul style="list-style-type: none">● 避免婴儿和老人食用生鸡蛋和生肉● 将食物加热至中心温度75℃至少1分钟 处理家禽/鸡肉的处理（S.E.措施） <ul style="list-style-type: none">● 确认标签● 表明保质期、看产品是供生食还是烹煮等● 将带壳鸡蛋存放在10℃以下，将液体鸡蛋存放在8℃以下● 敲碎鸡蛋后洗手，清洁和消毒烹饪用具 
肠炎弧菌属 	被生鲜鱼贝类及其加工食品、烹调用具等污染的食品（主要是含盐分的食品） 	<ul style="list-style-type: none">● 嗜盐，在2-5%的盐分下就能发育良好● 不耐淡水● 繁殖快 	剧烈腹痛、腹泻、呕吐 <12小时左右>	<ul style="list-style-type: none">● 供生食的鲜鱼贝类加工食品应储存在10℃以下（生鱼片保持在4℃以下为理想状态）● 从冰箱取出后 在2小时内食用● 食用前应充分加热（75℃至少1分钟）● 使用专门的鱼贝类厨具● 用清水好好清洗鱼贝类 
金黄色葡萄球菌 	便当、饭团，日本生鲜糕点类等 	<ul style="list-style-type: none">● 广泛分布于人和动物的伤口、鼻腔和喉咙粘膜中● 在食物中繁殖时会产生耐热毒素 	恶心、呕吐、腹泻、腹痛 <30分钟至6个小时>	<ul style="list-style-type: none">● 手指有伤口的人不应直接接触食物● 彻底清洗和消毒手指 
空肠弯曲菌 	被食用肉类（如鸡肉等）及宠物等污染的食品、饮用水等	<ul style="list-style-type: none">● 因少量细菌而发病● 在水中存活● 分布在动物肠道中，污染源包括鸡、牛、宠物、野鸟和啮齿动物等 	类似感冒的症状，如腹泻、腹痛、发烧、头痛 <1-7天/潜伏期长>	<ul style="list-style-type: none">● 牛肝和鸡肉等食用肉类应充分加热至中心位置● 将食用肉类和其他食物分开存放● 食用肉类餐具为专用，不要污染其他食物● 用自来水彻底清洗用于解冻鸡肉的水槽 

<div>肠道出血性大肠杆菌 (O157等)</div> <div>  </div>	<div>牛肝、肉类（如牛肉等）、汉堡、井水等</div> <div>  </div>	<div> <ul style="list-style-type: none"> ● 存在于牛等动物的肠道中 ● 体内会产生志贺毒素，以少量的这种细菌就能致病 ● 水系统污染会引发集体疾病 </div> <div>  </div>	<div>腹痛、腹泻（血便）、发热、溶血性尿毒综合症（HUS） <4-8天/潜伏期长></div>	<div> <ul style="list-style-type: none"> ● 特别是孩子和老年人避免生拌牛肉等食用肉 ● 牛肝应充分加热至中心位置 ● 将食物加热至中心温度75℃至少1分钟 ● 彻底对烹饪用具和手指进行清洗和消毒 ● 使用不同的筷子 </div> <div> <p>*自 2012年7月起，禁止销售和供应食用生牛肝</p> </div>
<div>产气荚膜杆菌</div> <div>  </div>	<div>咖喱、炖菜、汤、炖菜等</div> <div>  </div>	<div> <ul style="list-style-type: none"> ● 容易形成孢子，孢子耐热 ● 容易在大规模食品加工设施（如学校的集体午餐）中爆发 ● 广泛分布于自然界及人类和动物的肠道中 </div>	<div>腹泻、腹痛、发热 <6-18个小时></div>	<div> <ul style="list-style-type: none"> ● 不要将熟食放置于室温下 ● 分小份储存 ● 食用前应充分加热 </div> <div>  </div>
<div>蜡样芽孢杆菌</div> <div>  </div>	<div>炒饭、意大利面等</div> <div>  </div>	<div> <ul style="list-style-type: none"> ● 容易形成孢子，孢子耐热 ● 症状可分为呕吐和腹泻类型 ● 存在于土壤中并附着于谷类等 </div>	<div> (呕吐型) 恶心、呕吐 <0.5-6小时> (腹泻类型) 腹痛、腹泻、恶心 <8-16小时> </div>	<div> <ul style="list-style-type: none"> ● 避免将大量炒饭或意大利面等食物留到第二天再加热食用 ● 不要在室温下存放 (例如，煮熟的米饭类食物请不要常温保存) </div>
<div>病毒性</div>	<div>致病食物</div>	<div>病毒特征</div>	<div>症状<潜伏期></div>	<div>预防要点</div>
<div>诺瓦克病毒</div> <div>  </div>	<div> 双壳贝（如牡蛎、蛤仔等）、饮用水、被二次污染的未加热食品 </div> <div>  </div>	<div> <ul style="list-style-type: none"> ● 分布在牡蛎和蛤蜊等双壳类动物体内 ● 冬季多发 ● 少量病毒就足以导致发病 ● 只在人的肠道中繁殖，在食品中不会增加 ● 可能通过感染病毒的厨师附着在食物上 ● 在疗养院、学校等地，有时会从患者的粪便或吐物中二次感染，引发集体疾病 </div>	<div> 呕吐、腹泻、腹痛、发热 <24-48个小时> </div>	<div> <ul style="list-style-type: none"> ● 彻底清洗和消毒手指 ● 如果出现腹泻等状况，请勿烹饪 ● 尽量充分加热双壳类动物（如牡蛎和蛤蜊等） (85-90℃, 90秒以上) ● 彻底清洗和消毒烹饪用具 氯基消毒剂和一些乙醇基消毒剂都很有有效 (使用消毒剂时，请在使用前查看产品说明中的浓度和方法) </div> <div>  </div>

注：潜伏期 从病原体进入人体到出现症状的时间

天然毒素

动物源性（毒素名称）	致病食物	症状及特征 < 潜伏期 >	预防要点
河豚毒素 (河豚毒素)	河豚的肝脏和卵巢（要注意不同种类的河豚有不同的有毒部位，如皮肤、睾丸和肌肉等也有毒！） 	●唇舌麻木、四肢纠结、意识模糊等（也有死亡病例） ●耐高温，煮熟后毒性也不会消失 ●放入水中也无法去除毒素 < 进食后20分钟至3个小时 >	●不食用河豚肝脏或卵巢 ●业余者切勿烹饪河豚
麻痹性贝类毒素 (沙西毒素等)	摄入有毒浮游生物（*1）并在体内积累毒素的双壳类动物（蛤蜊、红蛤等） 	●舌头、嘴唇、脸部、四肢麻木、运动失调等（也有死亡病例） ●耐高温，煮熟后毒性也不会消失 < 饭后30分钟左右 >	●不要在发生贝类中毒的沿海或海洋地区采集双壳贝类 *初春时节多发贝类中毒事件，大阪府会对双壳类软体动物进行检测，并根据检测结果提醒人们采取预防措施
腹泻性贝类毒素 (冈田酸类)		●腹泻（水样便）、腹痛、呕吐、恶心等 ●耐高温，煮熟后毒性也不会消失 < 餐后30分钟至4个小时 >	在潮汐捕鱼时，请查看大阪府网站，了解有关贝类中毒事件的信息
*1双壳贝作为食物的浮游生物中，含有引起食物中毒的有毒物质（如塔玛亚历山大藻等），这些被称为有毒浮游生物 注1 因为已采取措施防止有毒贝类的流通，所以确保了销售的有毒贝类是安全的 注2 一旦有毒浮游生物不再出现，双壳贝类体内的毒素就会减少并最终消失			
植物性（毒素名称）	致病食物	症状及特征	预防要点
蘑菇毒 (隐陡头菌素S, 毒蕈碱 等)	日本类脐菇、褐盖粉褶蕈 等 	●蘑菇中的有毒成分会引起各种症状，如胃肠道和神经系统等症状（也有死亡病例）	●在自然环境中自行生长的蘑菇难以辨认、因此绝对不要自行判断食用
化学性	致病食物	症状及特征 < 潜伏期 >	预防要点
组胺	金枪鱼、青花鱼、沙丁鱼、秋刀鱼等 作为加工食品的干货等 	●脸红、发烧、荨麻疹等 ●耐热，烹饪时几乎不会被破坏 ●组胺由鱼肉中的氨基酸（组氨酸）产生 ●特别是红肉鱼的组氨酸含量高，可引起组胺食物中毒 < 进食后数分钟至30分钟 >	●将鲜鱼及其加工产品冷藏或冷冻保存（但要避免在冰箱中长时间存放） ●烹饪时不要在室温下长时间放置 ●不要反复冷冻和解冻
寄生虫	致病食物	症状及特征 < 潜伏期 >	预防要点
异尖线虫病/安尼线虫属/海兽胃线虫 (1-4厘米长的白色至半透明线状蠕虫)	生食用鲜鱼介类（乌贼、青花鱼等） 	●上腹痛、腹泻、荨麻疹、吐血等（异尖线虫病） （除了异尖线虫病外，异尖线虫还可能进入肠道或肠道以外的其他器官，引起各种症状） < 进食后数小时至数十小时 >	●鱼贝类需要加热烹饪 ●在-20℃下冷冻保存24小时以上 *异尖线虫通常寄生在活鱼的内脏中，但随着鱼类鲜度的下降，它们可能会迁移到肌肉中。因此，应尽量在鱼类新鲜时去除内脏

为防止食物中毒

食品卫生讲座教材

分册

安全温度

危险温度

《食物和温度的关系》

- 150℃ 牛奶的超高温杀菌
(120℃ ~ 150℃ 下1 ~ 3秒)
- 121℃ 所有细菌杀菌 (15分钟)
- 110℃ 罐头杀菌 (110℃ 以上30 ~ 40分钟)
- 100℃ 抹布、毛巾等的煮沸杀菌 (5分钟以上)
- 85℃ 诺瓦克病毒灭活 (90秒以上)
- 80℃ 厨具、餐具类的杀菌 (5分钟以上)
- 75℃ 肠道出血性大肠杆菌的杀菌 (1分钟以上)
- 70℃ 鸡蛋的烹饪标准 (1分钟以上)
- 65℃ 保温柜的储存温度
- 60℃ 喝茶的温度
- ~50℃
- 41℃ 洗澡的温度
- 37℃ 普通细菌的适宜温度
- 10℃ 供生食的鲜鱼贝类加工品的储存温度
/冷藏食品的储存温度 (10℃ 以下)
- 8℃ 液态鸡蛋的储存标准 (8℃ 以下)
- 5℃ 低温性细菌发育

- 大部分细菌不会发育 - 10℃
- 冷冻食品的储存标准 (-15℃ 以下) - 15℃
- 冷冻鱼贝类的储存温度 (-20℃ 以下为理想状态)
/检验食品的储存温度 (-20℃ 以下2周) - 20℃

安全温度