

食べもの ミミより情報

2026年
夏号
Vol.60

加熱したのに食中毒！？

知っておきたい「熱に強い」食中毒



加熱しても防げない食中毒があるって知ってる？
事例と一緒に予防方法をみてみよう！



事例①【黄色ブドウ球菌】

夏祭りで提供されたイカ焼きを食べた複数人が下痢、おう吐の症状にみまわれました。イカ焼きは、前日加熱後、あら熱を取らずに素手で発泡スチロール箱に入れて冷蔵で保存され、当日は屋外で長時間放置されていました。

特徴

○熱に強い毒素

増殖するときに毒素を作ります。菌自体は加熱で死滅しますが、一度作られた毒素は通常の加熱（煮沸した程度）では無毒化されません。

○室温で一気に増殖

5～47℃という広い温度帯で活動しますが、特に30～37℃で活発に増殖します。夏場などに料理を常温放置すると一気に増殖して毒素を産生します。

○誰の身体にもいる身近な菌

人の手や鼻の中に高確率で潜んでいます。特に指先の傷口や化膿している場所には多く潜んでいるため、素手での調理には注意が必要です。

対策

【つけない】

○手指に傷があるときは、食品に直接触れない。

○調理前はよく手を洗う。

○調理器具の洗浄、殺菌を十分に行う。

【ふやさない】

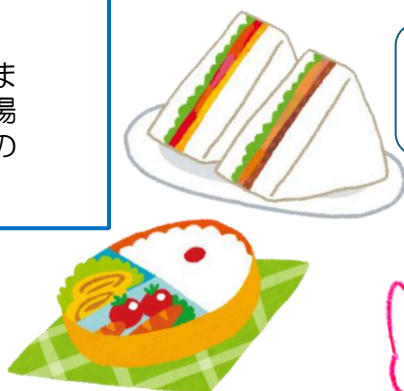
○原材料・食品は常温で放置しない。

○下ごしらえから、調理、食べるまでの時間をなるべく短くする。

○前日調理は避ける。

この事例のほか、手先を使う、お弁当やサンドイッチが原因となることも多いよ！

気をつけなきゃ！



事例②【ウエルシュ菌】

保育園のイベントでカレーを食べた園児が腹痛、下痢の症状にみまわれました。園児らは、前日に調理した「一晩寝かせたカレー」を食べていました。

特徴

がほう

○熱に強い芽胞

通常の加熱では死なない「芽胞」を形成し、100℃で60分の加熱にも耐え抜きます。

○高温帯で増殖

43～45℃くらいの高めの温度で活発に活動するため、作り置きのカレーなど、冷めていく過程がとくに危険です。

○酸素が届かない場所で増殖

大量の食品を調理した大きな鍋の底のような、酸素が届かない環境を好んで増殖します。

○煮込み料理に注意

カレーやシチューなどを前日から作り置きした際に多く発生しています。

対策

【ふやさない】

○前日調理は避け、調理後すぐに食べる。
○調理後すぐに食べられないときは、小分けして速やかに冷却し、冷蔵庫で保存する。

【やっつける】

○ウエルシュ菌自体は芽胞と違い、酸素と熱に弱いので、再加熱するときは、よくかき混ぜながら十分に加熱する。（中心温度75℃で1分以上！）



事例③【ボツリヌス菌】

真空パックが膨張した状態のそうざいを食べたところ、脱力感、呼吸困難などの症状にみまわれました。このそうざいは、真空パックされた「要冷蔵品」でしたが、レトルト食品（常温保存可）と勘違いして常温で保存されていました。

特徴

がほう

○熱に強い芽胞

「芽胞」を形成し、100℃で60分の加熱にも耐え抜きます。

○酸素が少ない環境で増殖

酸素が極めて少ない密封状態で増えます。

対策

【ふやさない】

食品表示を確認し、「要冷蔵」等の表示のある場合は、必ず冷蔵保存する。

【たべない】

真空パックなど密封食品が膨張していたり、異臭がある場合には、絶対に食べない。

【乳児ボツリヌス症】

要注意！



1歳未満の赤ちゃんは、大人と異なりまだ腸内環境が整っていないため、ボツリヌス菌を含む可能性のあるハチミツやハチミツ入りのお菓子などの食品は絶対に与えないようにしましょう。

食中毒予防の3原則

手洗い

二次汚染防止

温度管理

すぐ食べる

十分な加熱

洗浄・消毒

食中毒原因菌等を「つけない！」「ふやさない！」「やっつける！」

■発行：町田市 ■編集：町田市保健所 生活衛生課 食品衛生係

東京都町田市の中町2-13-3 保健所中町庁舎 電話：042-722-7254（直通）FAX：042-722-3249