

食中毒の発症までの時間

食中毒、と聞くと食べてすぐ発症するというイメージがありますが、食中毒の原因によって食べてから症状が現れるまでの時間は様々です。食中毒の原因が数日前の食事の場合も考えられます。

食中毒のタイプと潜伏期間

食中毒には、自然毒や化学物質、細菌が作った毒などが直接毒として作用する毒素型と、細菌やウイルスにより症状がおきる感染型とがあります。

		潜伏期間※	代表例
毒素型	細菌	1時間～	黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌、セレウス菌(嘔吐型) など
	化学物質	30分～1時間	ヒスタミンなど
	自然毒	2, 30分～数時間	ふぐ毒、毒キノコなど
感染型	細菌	1日～数日 (長くて7日)	カンピロバクター、サルモネラ属菌、腸管出血性大腸菌、ウェルシュ菌など
	ウイルス	1～2日	ノロウイルスなど

※潜伏期間: 感染してから症状が出るまでの期間

●毒素型

「毒素」となる物質を食べることで食中毒につながるため、一般的に発症までの時間が短く、症状としては嘔吐が中心です。

毒素型の細菌による食中毒は、原因となる菌が食品の中で増える時に毒素を作り、その毒素を人間が食品と一緒に食べる事により発症します。

化学物質による食中毒の事例は、ヒスタミン食中毒がほとんどで、主な原因食は魚です。ある種の細菌が付着していると、魚などにもともと含まれているアミノ酸をヒスタミンに変化させることがあり、その量が多いと舌がピリピリしたりじんましんなどを発症します。

自然毒による食中毒は、動物や植物が元々持っている毒などを食べることで起こります。症状が重篤になる場合が多く死亡してしまう場合もあり、注意が必要です。

●感染型

原因となる細菌やウイルスが人間に感染して起こす食中毒です。腸管内で作用するため、食べてすぐではなく、症状が出るまでに一定の時間がかかります。感染型の細菌による食中毒は、食品の中で一定数以上に増えた原因菌を食品と一緒に食べ、腸管内で感染し発症します。一方、ウイルスは食品中では増えませんが、腸管内で増殖することで発症します。

細菌もウイルスも目に見えないので、どちらに対しても対策しておく必要があります。食品を衛生的に取り扱うことで細菌やウイルスを「つけない」こと、食品の温度管理に注意し「増やさない」こと、どちらも心がけましょう。加熱調理の場合は食品の中心までしっかり加熱し、「やっつける」ことも有効です。

このように、食中毒と言っても様々なタイプがあります。食中毒かも?と思うと不安になる事もあります。どんな場合があるのかを知っていると、不安が解消したり、対処しやすいのではないのでしょうか。

食中毒じゃないけどお腹を壊す事も...

疲れていたり、体調があまりよくない時に生ものや刺激の強いものなどを食べても、下痢などの食中毒と疑うような症状になることもあります。また、体質によっては乳製品や脂肪分の多い食品・香辛料などを食べると下痢をしやすくなる人もいます。いつも特定の食べ物を食べた後に、下痢をする場合はその可能性もあります。身体と相談して食事をする事も大切です。

あなたの ギモンに お答えします

Q. 「今治産タオル」は、有名な今治ブランドのタオルですよね?

A. 違います。商品名のつけ方で区別して取扱いをしています。

“今治タオルブランド”認定を受けていない商品については、商品名の頭に「今治産」とつけられています。一方“今治タオルブランド”の商品は、商品名の頭に“今治タオルブランド”とつけられています。

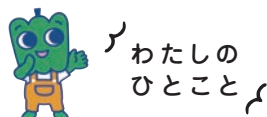
今治産

糊抜き工程を省くことで、お求めやすい価格帯を実現した今治産タオルです。今治タオルブランドネームはついていません。



今治タオルブランド

紙面では、今治タオル工業組合から取得している認定番号を掲載しています。



絵本で植木鉢に絵を描くのを見て、さっそく真似してクレヨンで絵を描いたうちの三姉妹。せっかくなので花を買ってきて植えたら、玄関が華やぎました。(美濃加茂市 くりぐらさん)

あなたの「オススメの一品」をおしえてください! わが家流 アイデアレシピ コープ商品をつかった“わが家のアイデアレシピ”を組合員さんにお聞きしました!



CO-OP
麻婆豆腐の素 中辛
200g(3~4人前)×3
本体価格 348円
税込価格 375円
次回予定 毎週



麻婆パスタ

キノコ(シメジやヒラタケなど)や葉もの野菜(チンゲン菜など)を炒めて麻婆豆腐の素を絡めます。茹でたパスタにかけると、おいしい「あんかけパスタ」になります。冷蔵庫にある野菜でOK。麻婆豆腐の素のみでもおいしいです。
(瑞穂市 まかりさん)



CO-OP
大豆ドライパック缶
140g×3
本体価格 398円
税込価格 429円
次回予定 4月3週



大豆ハンバーグ

大豆ドライパックは保存食にもなり、たいへん便利です。和洋中何にでも使い、工夫次第でメニューが増えます。ハンバーグのひき肉が足りず、大豆を粗みじんに切って加えたら旨味もあって美味しくできました。
(瑞穂市 まろんぱんさん)



CO-OP
骨取りさばのみぞれ煮
凍 2切×3袋
(285g:固形量180g)
本体価格 448円
税込価格 483円
次回予定 毎週



骨取りさばごはん

「骨取りさばのみぞれ煮・味噌煮・カレー煮」は、炊きたてのご飯に混ぜて、粉チーズ・ゴマ・大葉などをトッピングすれば、混ぜごはんにもお茶漬けにもなって便利です。子どもにも夫にも好評でした。
(各務原市 ぽんさん)



CO-OP
鶏レバー煮込み
凍 150g×2
本体価格 428円
税込価格 462円
次回予定 4月2週



鶏レバ野菜

炒めた玉ねぎに鶏レバー煮込みを絡めると、味付けもばっちりなので簡単におかずができます。レバーの栄養と玉ねぎで血がサラサラになるはず。
(山県市 ゆかりんさん)

コープとわが家 ~思い出のえびフライ編~ 高山市 ひなさんの投稿より

我が家では、いつも生協の「特大えびフライ」を使っています!!

娘たちは、この大きさが当たり前だと思っていたようで...

大人になった娘が、ある時レストランでえびフライを注文したところ

ち...小さい!?

生協のえびの大きさに改めて感謝・感動したそうです。

おすすめ!
えびが自慢のえびフライ(特大サイズ)
凍 260g(8尾)
本体価格 980円
税込価格 1,058円

生協の生ハンバーグはそのままでも、ミートソースのひき肉として入れても美味しいです。クミンをたっぷり入れてタコライスとしてご飯にかけても!
(恵那市 ちひろさん)

