

食中毒予防の基本



彩の国  埼玉県
食品安全課

食中毒の種類と原因

食中毒とは、
食品に起因する下痢、腹痛、発熱、嘔吐などの症状の総称

細菌性食中毒

- 感染型 サルモネラ属菌、病原大腸菌、ウエルシュ菌、カンピロバクター
- 毒素型 黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌

ウイルス性食中毒

ノロウイルス

寄生虫食中毒

アニサキス、クア・セプトンクタータ

化学性食中毒

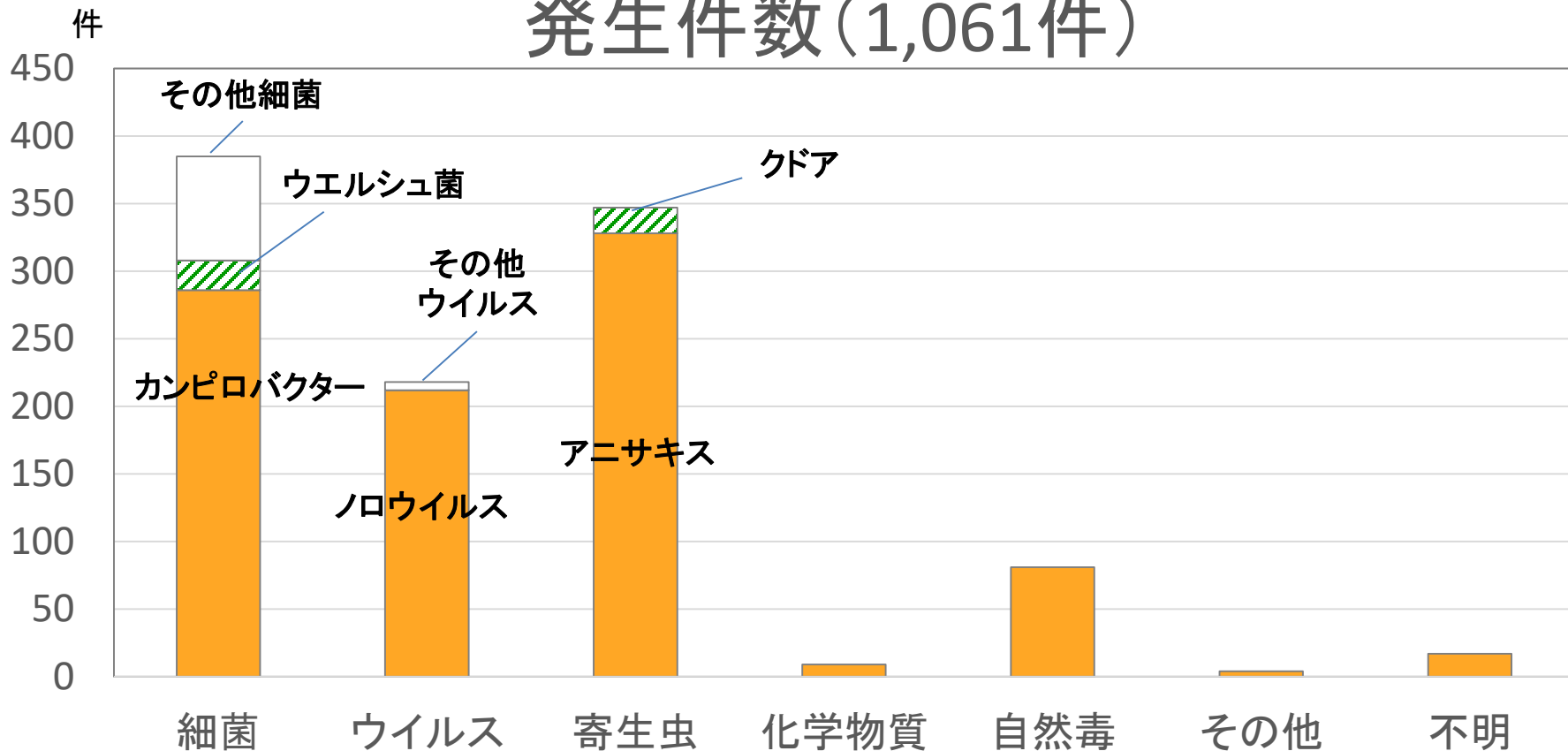
ヒスタミン、ヒ素

自然毒食中毒

- 動物性 フグ毒、貝毒
- 植物性 ジャガイモの芽、スイセン、キノコ

令和元年食中毒発生状況(原因別・全国)

発生件数(1,061件)



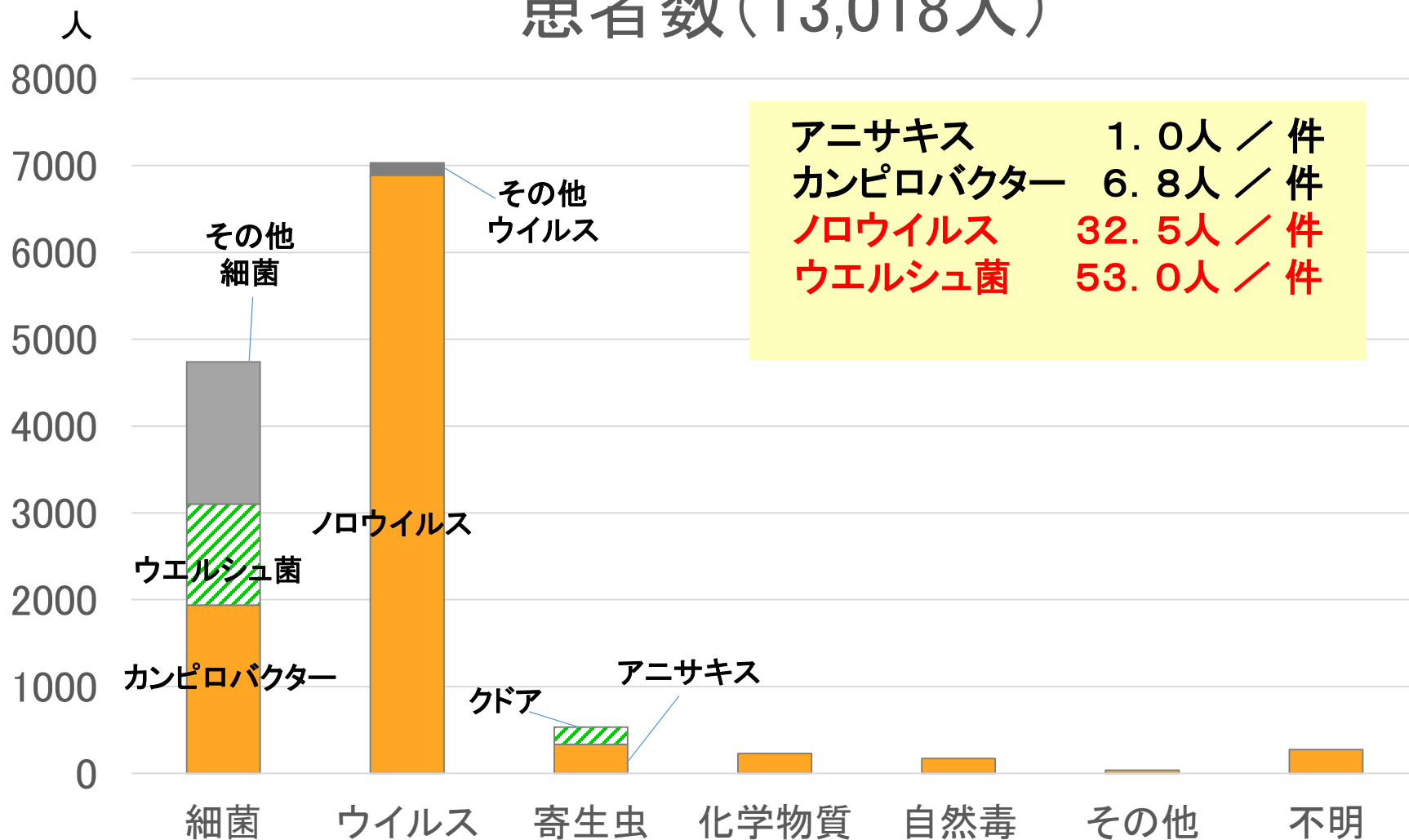
令和元年食中毒発生状況(厚生労働省)

令和元年食中毒発生件数
(原因別 埼玉県(政令・中核市除く))

病因物質	細菌	ウィルス	寄生虫	化学物質
件数	8	1	2	1

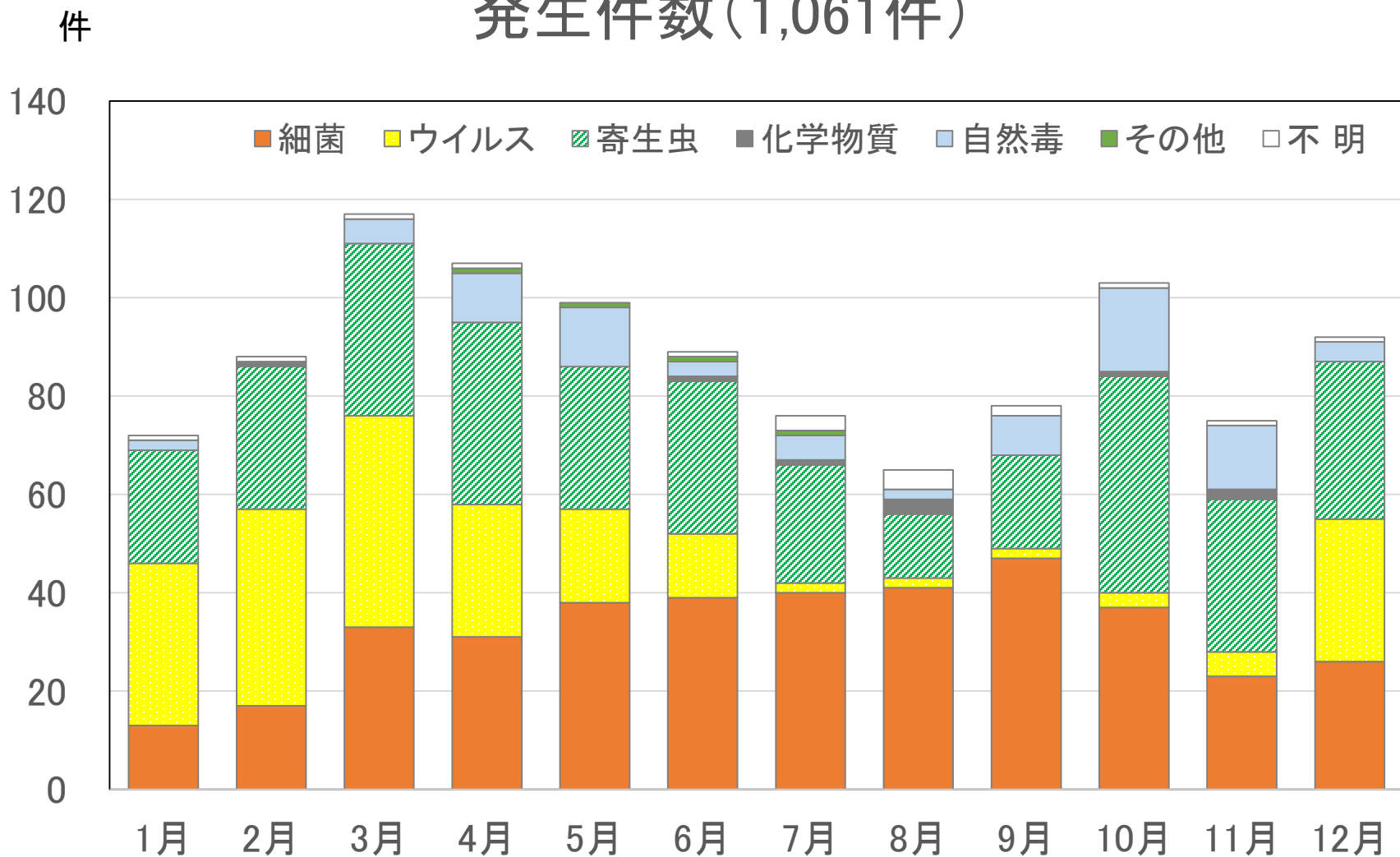
令和元年食中毒発生状況(原因別・全国)

患者数(13,018人)



令和元年食中毒発生状況(月別・全国)

発生件数(1,061件)



◆細菌による食中毒⇒夏に多い

腸管出血性大腸菌、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、カンピロバクターなど

→増殖に適した環境(温度、水分)

◆ウイルスによる食中毒⇒冬に多い

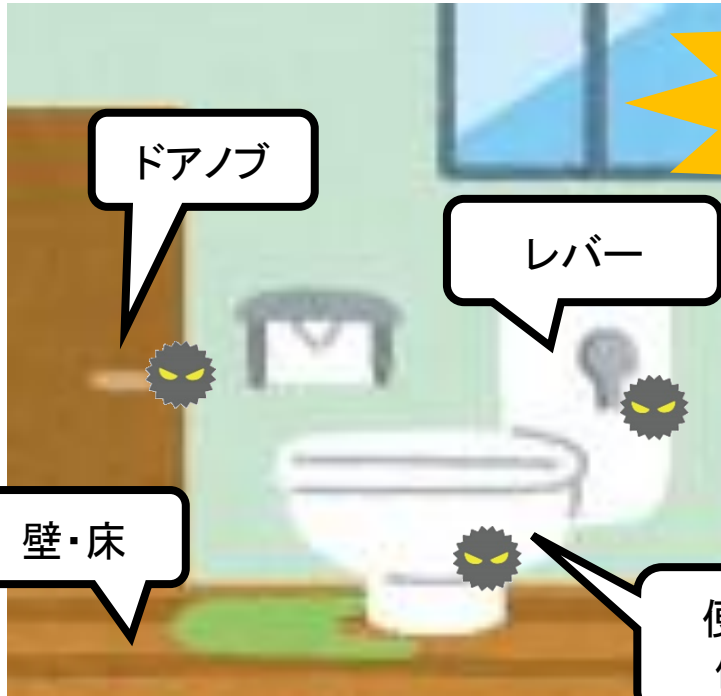
ほとんどがノロウイルス

→ウイルスは低温乾燥条件では死滅しにくい。

夏場は数日、冬場は1か月以上かかる。

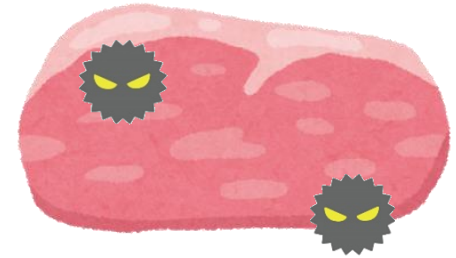
(死滅までの日数: 37°C→1日、20°C→14日、4°C→60日)

食中毒は、なぜ起きるのか



トイレは
最大の汚染源！

加熱不十分で食べる



菌やウイルスが体内に
入って発症！！

便器のふた、
便座の表裏

壁・床

ドアノブ

レバー

手に菌や
ウイルスが付着

食品に菌や
ウイルスが付着



食中毒予防3原則

つけない

基本は**手洗い**。
調理器具もしっかり洗浄。



ふやさない

低温で保存して、
はやめに食べる。



やっつける

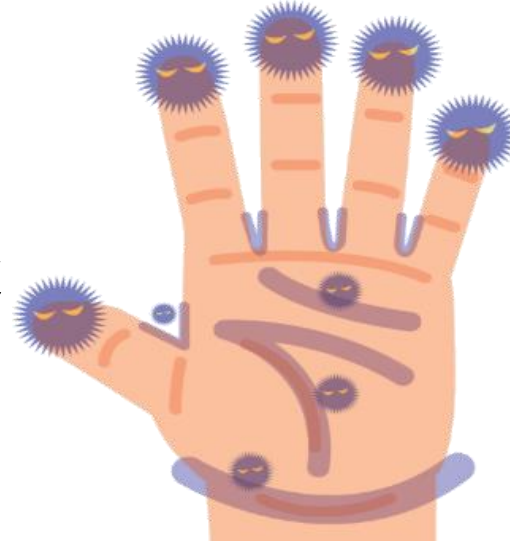
中までしっかり**加熱**。
調理器具は熱湯消毒も。



つけない

①手洗い

- 調理を始める前
- 生の肉や魚を取り扱う前後
- トイレの後
- 食事をする前



②調理器具の使い分け

汚れが残りやすい部分

→二次汚染の防止

肉や魚についている菌が、包丁、まな板、箸などを介して他の食材に付くのを防ぎましょう



ふやさない

① 低温保存

食中毒菌は10～50℃で増殖。

10℃以下で増殖が遅くなり、マイナス15℃以下で増殖停止



- 生鮮食品や冷凍・冷蔵品は購入後、**速やかに冷蔵庫に**入れましょう
- 小分けして**急冷**を
- 冷蔵庫には詰めすぎないように



② 早めに食べきる

- 期限切れの食品は廃棄する
- 冷蔵庫を過信せず、早めに食べきることも大切です

やっつける

①加熱

食材の中心部の温度が

75℃以上で**1分以上**の加熱が目安

(ノロウイルス汚染のある食品は85℃で1分間以上)

⇒温めなおす場合は

「かき混ぜながら」

「全体が沸騰するまで」

「全体を均一に」

「新鮮だから安全」は間違い！

●新鮮だからといって、肉（牛肉、豚肉、鶏肉、その他の肉や内臓）

を生そのまま食べることは、非常に危険です。



やっつける

②洗剤・消毒

洗剤で汚れを落とした後、用途に合ったものを使用しましょう。

塩素系

(次亜塩素酸ナトリウム)

- 強い殺菌作用を持ち、ノロウイルスにも有効
- 皮膚刺激性が強いため、手指の消毒には適さない
- **混ぜるな危険！酸と混ぜると有毒な塩素ガスが発生する**



アルコール系

(エタノール、イソプロパノール等)

- **ノロウイルスには効果が低い**
- 有機物（汚れ等）が存在すると**効果が低い**
- 水で薄まると**効果が低い**