



食中毒を予防し、美味しく 安全に食べよう！

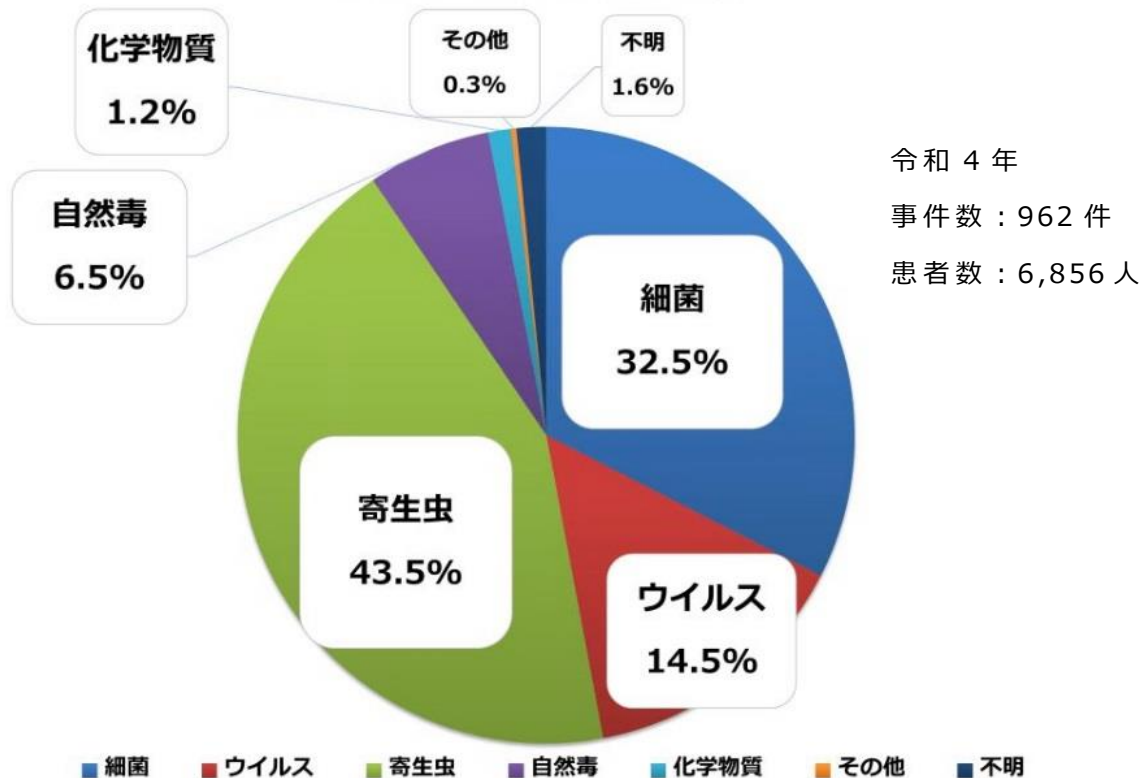


令和 6 年 1 月 12 日(金) 小牧市保健センター
自分・家族の健康を考える食生活講座

食中毒とは？

食中毒を起こす原因となる細菌、ウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢、腹痛、発熱、嘔吐などの症状が出る急性の健康被害のこと。命にかかわることもある。

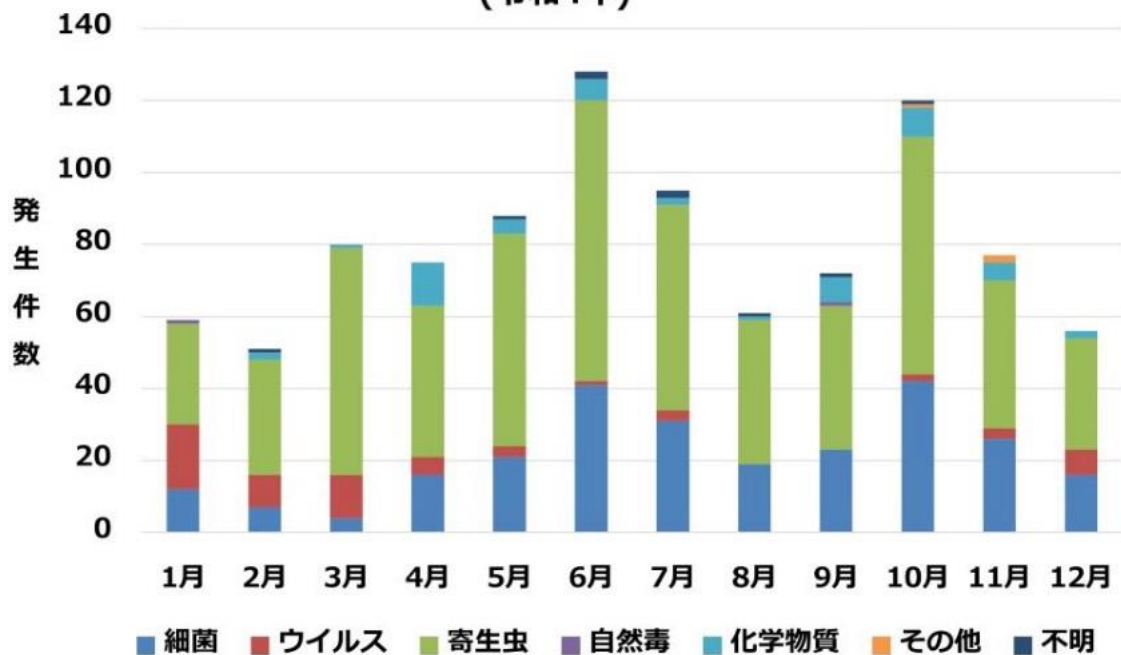
病因物質別食中毒発生件数の割合
(平成30～令和4年までの5カ年)



出展：厚生労働省「食中毒統計資料」

病因物質別月別食中毒発生件数

(令和4年)



出展：厚生労働省「食中毒統計資料」

細菌による食中毒は…

- ◆ 湿度が高くなる梅雨時期
- ◆ 気温が高く、細菌が育ちやすい夏場(7~9月)

ウイルスによる食中毒は…

- ◆ 気温が低く、乾燥している冬場(12~3月)

自然毒による食中毒は…

- ◆ 春や秋に多い

寄生虫による食中毒は…

- ◆ 年間を通して発生



⚠ 食中毒は年間を通して発生している! ⚠

《食中毒の原因と特徴》

サルモネラ菌

感染源	卵、食肉（特に豚肉・鶏肉）、十分に加熱されていない食品など
特徴	乾燥に強く、熱に弱い
潜伏期間	8～48 時間
主な症状	悪寒、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱など

カンピロバクター

感染源	十分に加熱されていない食肉（特に鶏肉）、飲料水、生野菜など
特徴	乾燥に弱く、冷蔵・冷凍で長く生存、少ない菌数で発症
潜伏期間	2～7 日
主な症状	発熱、頭痛、筋肉痛、倦怠感、吐き気、腹痛、下痢など

腸炎ヒブリオ

感染源	海産魚介類
特徴	海水と同じ塩分濃度でよく増殖、真水・熱・酸に弱い
潜伏期間	6～24 時間（平均 12 時間）
主な症状	激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐など

黄色ブドウ球菌

感染源	おにぎり、お弁当など、調理加工時に素手で扱うものに多い
特徴	熱に強く、通常の加熱では毒素が壊れない
潜伏期間	1～6 時間
主な症状	腹痛、吐き気、嘔吐、下痢など

セレウス菌

感染源	炒飯、スパゲティ、スープなどの調理されたでんぷん質の食品
特徴	熱に強く、加熱による殺菌が難しい、下痢型と嘔吐型の2種類
潜伏期間	下痢型 8~16 時間、嘔吐型 1~6 時間
主な症状	下痢または嘔吐

ウェルシュ菌

感染源	カレー、スープ、煮物など
特徴	芽胞をつくり、熱に強い、酸素の少ない嫌気状態で増殖
潜伏期間	6~18 時間
主な症状	腹痛、下痢

ボツリヌス菌

感染源	缶詰、びん詰、いずしなど
特徴	芽胞をつくり、熱に強い、酸素のない環境で増殖
潜伏期間	8~36 時間
主な症状	神経麻痺症状（視力低下、嚥下困難、発声困難）、胃腸症状

病原性大腸菌

感染源	食肉、井戸水
特徴	下痢性患者、家畜、ペット動物、健康人、自然環境まで広く分布
潜伏期間	数時間~24 時間
主な症状	下痢、発熱、腹痛、頭痛など

腸管出血性大腸菌（O157 や O111 など）

感染源	十分に加熱されていない肉など
特徴	毒性が強く、乳幼児・高齢者は重症化し、死に至るケースもある
潜伏期間	12 時間～60 時間
主な症状	激しい腹痛、下痢、出血性の下痢など

リステリア

感染源	ナチュラルチーズなどの乳製品、ハム・ソーセージなどの食肉加工品など
特徴	低温や 12%食塩濃度下で生存・増殖
潜伏期間	通常 1～2 週間、数日から 90 日までの間で変動
主な症状	悪寒、発熱、筋肉痛など（リステリア症）

ノロウイルス

感染源	汚染された二枚貝・水、感染した人の糞便・嘔吐物など
特徴	熱に弱い、少ないウイルス量で発症
潜伏期間	1～2 日
主な症状	激しい嘔吐、下痢、腹痛、発熱など

寄生虫（アニサキス、クドア）

感染源	魚介類の生食、野菜など
特徴	冷凍や加熱で死滅
潜伏期間	数時間～数日
主な症状	激しい腹痛、吐き気、嘔吐など

じゃがいもによる食中毒

じゃがいもには、天然毒素であるソラニンやチャコニンが多く含まれる。
これらを多く含むじゃがいもを食べると…

吐き気、下痢、嘔吐、腹痛、頭痛、めまいなどの症状。

⚠ 注意 ⚠

- ◆ 芽とその芽の根元
- ◆ 皮(特に光が当たって緑色になった部分)
- ◆ 学校・家庭菜園などで作られた未熟なじゃがいも



～ 予防ポイント ～

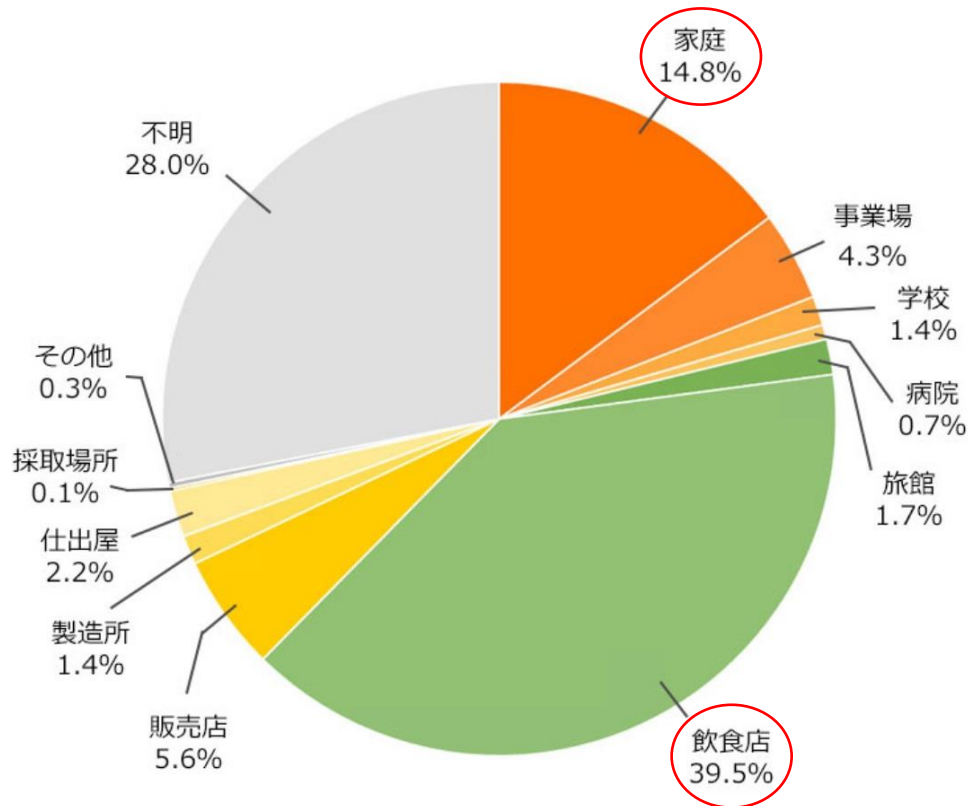
- ① 光を当てない
- ② 大きく育て、熟してから収穫する
- ③ 収穫、保存時に傷をつけない
- ④ 芽とその周辺や緑色の部分は取り除く
- ⑤ 皮はできるだけむく
- ⑥ 苦みやえぐみを感じたら、食べない
- ⑦ 芽が出ていたり、緑色の部分があるじゃがいもは買わない
- ⑧ 家庭での長期間の保存を避ける

じゃがいもは、暗くて、涼しく、
通気性の良い場所で保存しましょう。
そして、必要な量をその都度
購入しましょう。



**小学校で、栽培・収穫したじゃがいもを調理・喫食して
食中毒が発生する事例が毎年起きています。**

食中毒の発生場所（令和 3 年）



出展：厚生労働省「食中毒統計資料」

⚠️ 食中毒は家庭でも発生している！ ⚠️

家庭における食中毒は、症状が軽い、家族のうち全員には症状が出ない場合もあり、食中毒であると認識されないケースもある。
また、風邪や寝冷えなどと勘違いされることも。

食中毒を予防するには？



《食中毒予防の原則》

細菌による食中毒予防（3原則）

- ① 細菌を食べ物に「つけない」
- ② 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ③ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」



つけない

- ◆ 手洗い
- ◆ 食材、調理器具はしっかり洗う
- ◆ ドリップ漏れを防止
- ◆ 調理用手袋、ラップ、密封容器を使う

増やさない

- ◆ 生モノは最後に購入
- ◆ 食材を正しく保存する
- ◆ 料理は小分けして保存する
- ◆ 自然解凍ではなく、冷蔵庫の中、電子レンジや流水を使う
- ◆ 料理の常温放置に注意

やっつける

- ◆ 食材はしっかり中心まで加熱（75℃で1分以上）
- ◆ 調理器具は熱湯や塩素系漂白剤で消毒する
- ◆ キッチン is 清潔な状態に保つ

ウイルスによる食中毒予防（4原則）

- ① ウイルスを調理場内に「持ち込まない」
- ② 食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」
- ③ 食べ物にウイルスを「つけない」
- ④ 付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」



持ち込まない

- ◆ ウイル스에 感染しない
- ◆ 感染したら、調理場内に入らない
- ◆ 健康管理、健康状態を把握する
- ◆ 腹痛や下痢などの症状があったら、調理を行わない

ひろげない

- ◆ 定期的な消毒・清掃
- ◆ 嘔吐物の適切な処理

やっつける

- ◆ 十分な加熱（85~90℃で90秒以上）

つけない

- ◆ 手洗い
- ◆ 調理用手袋の着用
- ◆ 調理器具の洗浄・消毒