

自分・家族の健康を考える食生活講座

～ 食中毒予防の知識で、おいしく安全に食べよう！ ～

令和8年2月18日（水）

市公民館 3F 料理教室

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ため、十分な注意が必要です。

令和6年（2024年）

事件数：1,037件

患者数：14,229人

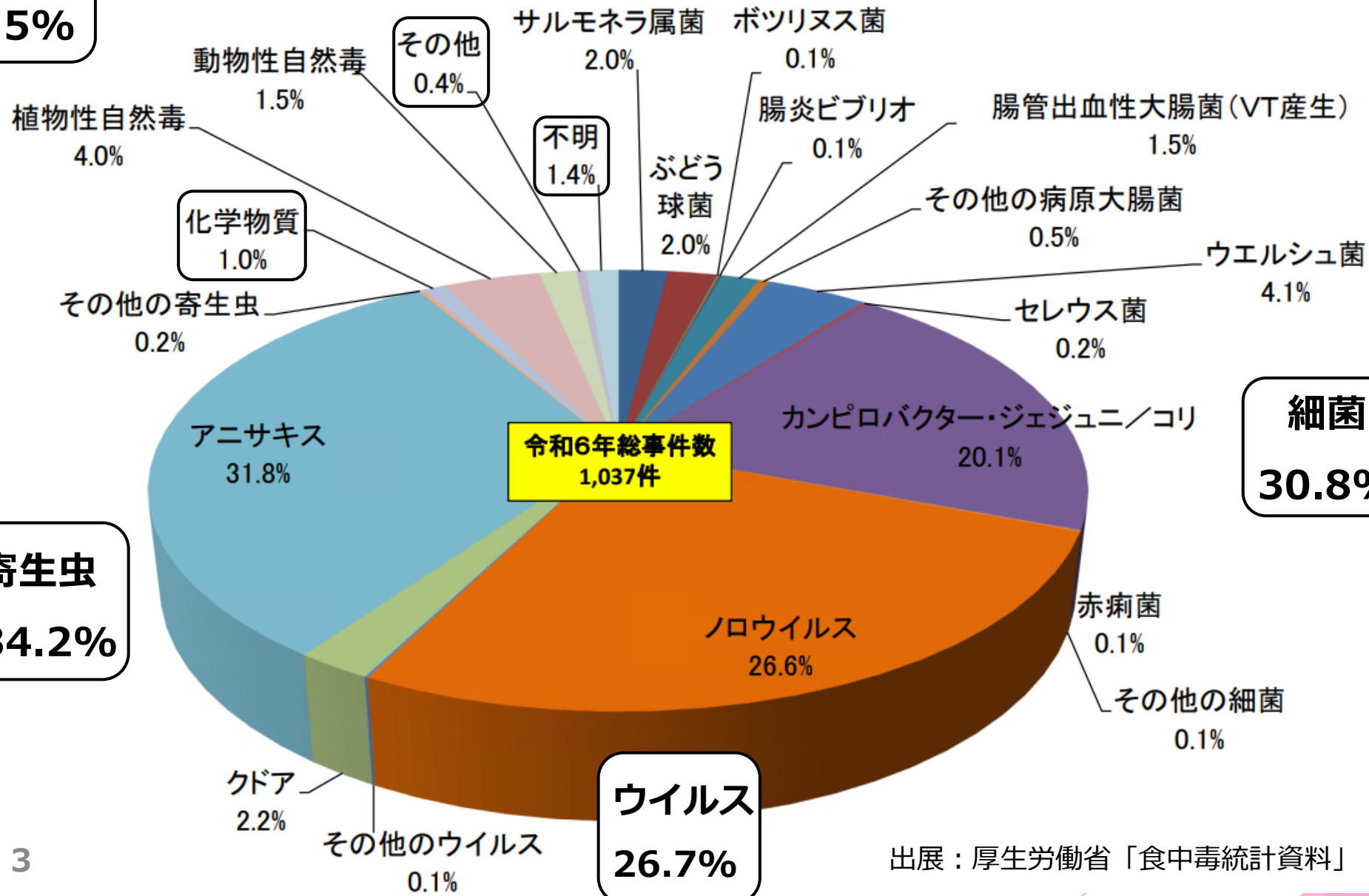
出展：厚生労働省「食中毒統計資料」



自然毒

5.5%

病因物質別事件数の発生状況（令和6年）



細菌

30.8%

寄生虫

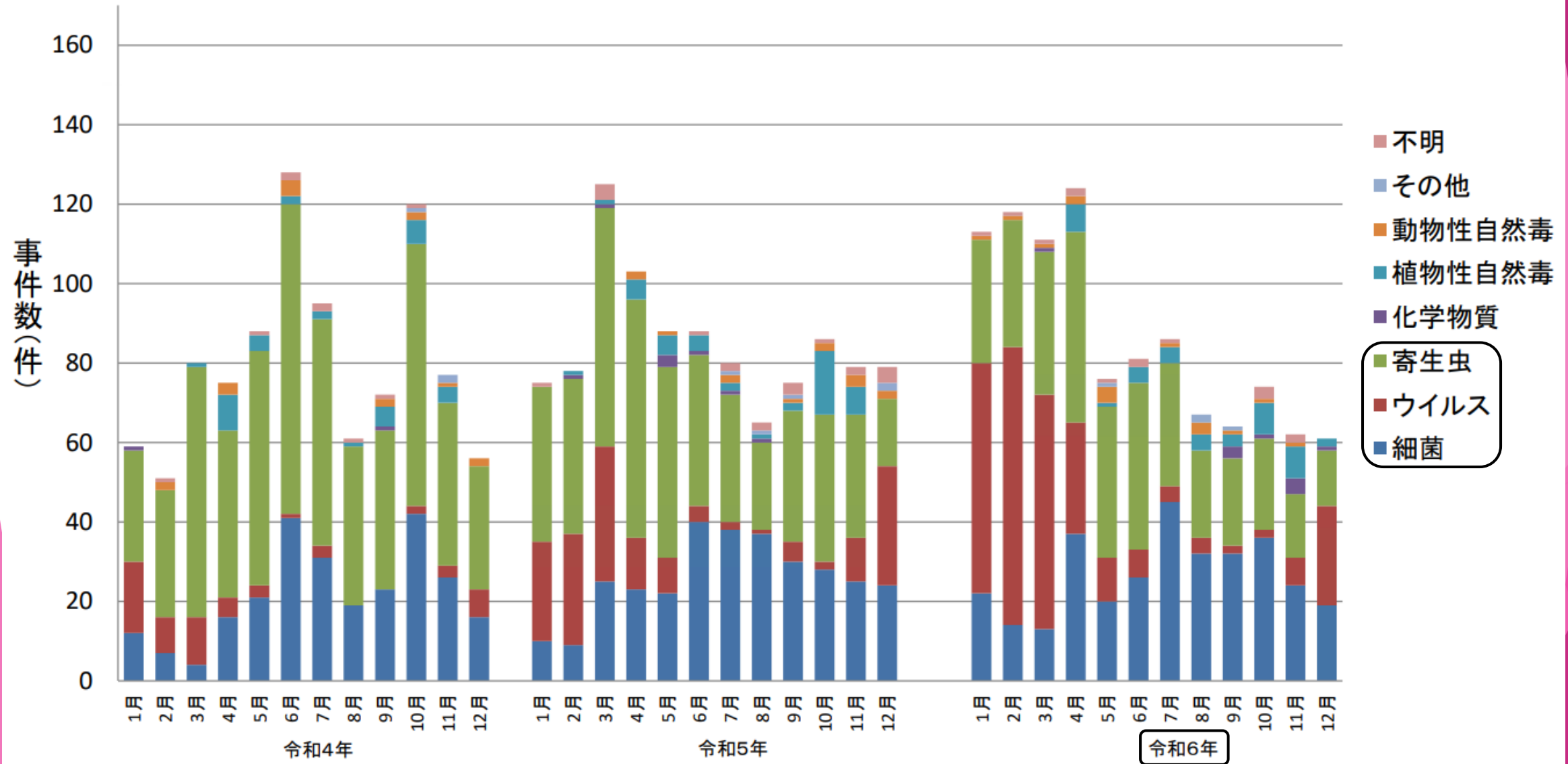
34.2%

ウイルス

26.7%

出展：厚生労働省「食中毒統計資料」

病因物質別事件数の月別発生状況



食中毒は年間を通して発生している！

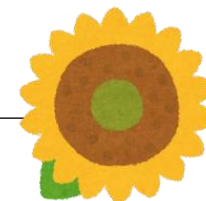
自然毒

春や秋に多い



細菌 6月～9月

- ・湿度が高くなる**梅雨**
- ・気温が高く、細菌が育ちやすい**夏**



ウイルス 12月～3月

気温が低く、
乾燥している**冬**



寄生虫

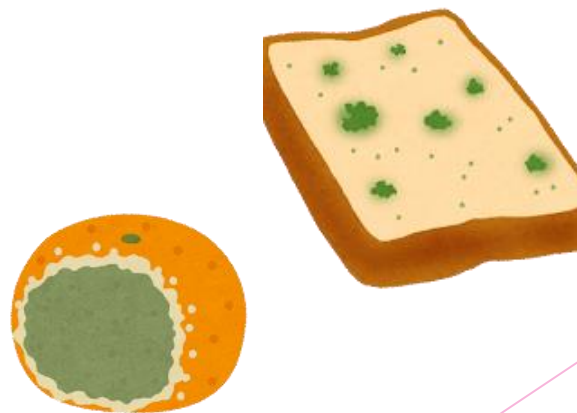
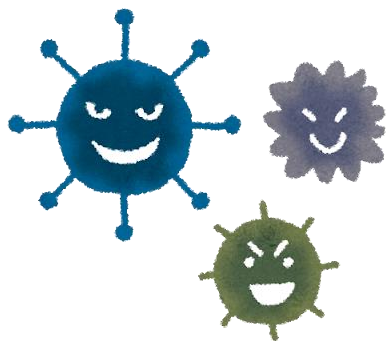
年間を通して発生

カビによる食中毒

カビには「カビ毒」という毒素を作るものがあり、食中毒のような症状を起こすことがある。カビが生えた部分だけを取り除いて食べる人もいるが、きれいに取り除いたつもりでも、カビから発生した毒素やカビの一部である菌糸が食品に残っていることもあるため、カビが生えてしまった食品は食べずに捨てましょう。

《カビが発生する条件》

- ・ 温度 20～30℃
- ・ 湿度 60%以上（水分）
- ・ 栄養源がある（特に糖質）
- ・ 酸素がある



カビ対策のポイント



- ① 冷蔵庫や冷凍庫で保存する ※ 過信は禁物！
- ② 冷蔵庫内の温度が上がらないように注意する
- ③ 冷蔵庫に詰めすぎない（目安は7割程度）
- ④ 密閉容器や食品保存袋を使用し、空気を抜いて保管する
- ⑤ ふたやラップについた水滴は取り除く
- ⑥ 調理器具や保存容器はしっかり洗淨・乾燥させ、熱湯消毒や
台所用漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）・アルコールで消毒する
- ⑦ なるべく早めに食べきる

じゃがいもの食中毒

天然毒素の「**ソラニン**」や「**チャコニン**」が多く含まれるじゃがいもを食べると吐き気、下痢、嘔吐、腹痛、頭痛、めまいなどの症状が出る場合があります。



《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、涼しい、通気性の良い場所で保存しましょう。また、必要な量をその都度、購入しましょう。



エコバックによる食中毒

食品を入れることが多いエコバックは、意外に汚れているもの。知らぬ間に肉や魚の汁、野菜の土などが付着し、そのまま使い続けることで、食中毒菌が増殖します。新たに購入した食品に菌が付着してしまいます。

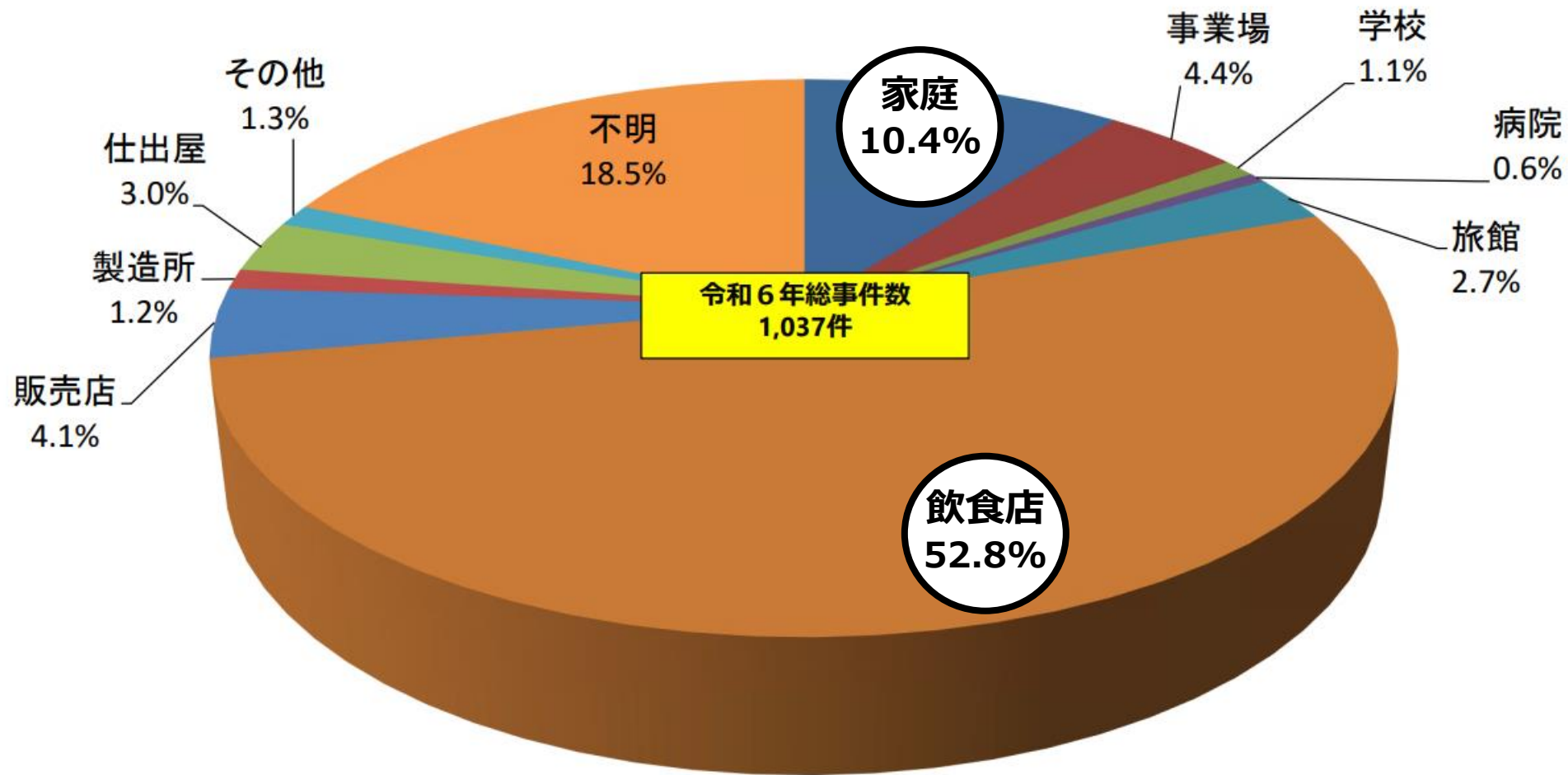


エコバックを清潔に 使うためのポイント



- ① 定期的に洗う
- ② 肉・魚・野菜はポリ袋に入れる
- ③ エコバックに入れる順番に気をつける
- ④ 食品と日用品を入れるエコバックを区別する
- ⑤ エコバックの持ち運びは、短時間にする

食中毒の発生場所（令和6年）



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、食中毒と認識されないケースもあります。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、
どうしたらいいの？



食中毒予防の3原則



- ① 細菌やウイルスを食べ物に「**つけない**」
- ② 食べ物に付着した細菌やウイルスを「**増やさない**」
- ③ 食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「**やっつける**」

① つけない

- 石鹼を使って、丁寧に手を洗う習慣をつける
- 食材や調理器具は、しっかり洗う
- 肉や魚のドリップ漏れを防ぐ
- 生肉にふれる場合は、生肉専用の箸やトングを用意し、使い分ける
- 調理用手袋、ラップ、密閉容器などを使って、調理する



② 増やさない

- 肉や魚などの生ものは最後に購入し、長時間持ち歩かない
保冷バックや氷を使用し、移動中に温度が上がらないようにする
- 食品表示の保存方法を守り、食材を正しく保存する
- 短時間で温度が下がるように、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、流水を使う
- 料理は常温放置せずに、早めに食べる

③ やっつける

- 食材は中心部まで、しっかり加熱する（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
- 使用済みの調理器具や食器は、できるだけ早く洗って、キッチン
を清潔に保つ



食中毒かな？と思ったら・・・

① 症状を確認する

(嘔吐、下痢、発熱、腹痛、血便など)

② できるだけ早く医療機関を受診する

いつ何を食べたのか、どのような症状があるのか

③ 住んでいる地域の保健所に相談する

④ 他者への感染を防ぐ