

食中毒  
予防の  
三原則

# 食中毒を 防ぎましょう

## 基本は手洗い!

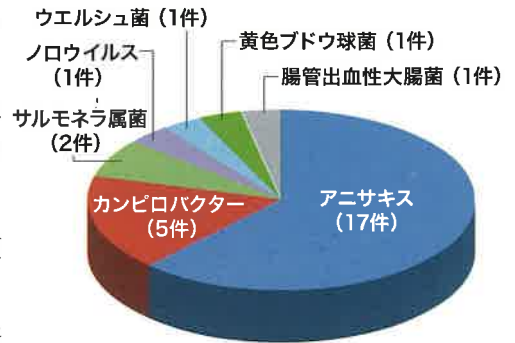


# 令和4年千葉県内の食中毒発生状況について

県内では、令和4年に28件の食中毒が発生しました。主な病因物質の内訳は、アニサキスによるものが17件、カンピロバクターによるものが5件、サルモネラ属菌によるものが2件、ノロウイルス・ウエルシュ菌・黄色ブドウ球菌・腸管出血性大腸菌によるものが各1件でした。

また、全国では有毒な植物やキノコ、ふぐを採取し食べたことにより食中毒が発生し、死者も出ています。

食中毒にならないよう、正しい知識を身につけ予防法を実践していきましょう。



令和4年 食中毒発生状況(病因物質別)

## 食中毒予防のポイント

### 食材の購入時

- 生鮮食品は新鮮なものを選び、消費期限、保存方法などを確認する。
- 生鮮食品や冷凍食品の購入は買い物の最後に行き、購入後すぐに持ち帰り、冷蔵庫又は冷凍庫にしまう。



### 保存時

- 冷蔵庫の詰めすぎに注意する。(庫内容量の7割程度が目安です。)
- 肉や魚は汁が漏れないように保存する。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下の温度に保つ。

### 調理時

- 調理する前や肉・魚・卵などを扱った後に手を洗う。
- 加熱して調理する食品は、中心部まで十分に加熱する。
- 生の肉・魚を切った後の包丁やまな板で他の食品を処理しない。
- 肉や魚の汁がサラダなど生で食べる食品にかからないようにする。



### 食事の時

- 食べる前に石けんで手を洗う。
- 調理前や調理後の食品を室温に長く放置しない。
- 残った食品は、すぐ冷蔵庫や冷凍庫にしまう。
- 残った食品が、少しでも傷んでいると感じたらすぐに捨てる。



# 主な食中毒の対策・特徴



## アニサキス

主な症状・激しい胃痛や腹痛、  
胃腸炎

特徴・サバ、イカ等に寄生

主な原因食品

- ・魚類の生食

予防対策

- ・目視確認
- ・冷凍

( $-20^{\circ}\text{C}$ 以下、24時間以上)

- ・加熱調理

( $70^{\circ}\text{C}$ 以上、又は $60^{\circ}\text{C}$ 1分以上)

注意事項

- ・酢でしめても死にません!
- ・醤油やワサビでは死にません!



## ウエルシュ菌

主な症状・腹痛、下痢

特徴・自然界に広く分布する。  
芽胞がほうと呼ぶ特殊な殻をつくり熱に強い。

主な原因食品

- ・作り置き<sup>の</sup>煮込み料理や、複合調理品

予防対策

- ・調理後は速やかに喫食または冷蔵保存。
- ・温め直す際は、中心部までしっかり加熱。

注意事項

- ・加熱後、室温に長く放置しない。

## カンピロバクター

主な症状・発熱 ( $38 \sim 39^{\circ}\text{C}$ )  
下痢、倦怠感、頭痛

特徴・動物の腸管に常在

- ・鶏の保菌率が高い
- ・少ない菌数でも発症

主な原因食品

- ・加熱不足の鶏肉や食肉
- ・肉類から二次汚染を受けたサラダなど

予防対策

- ・十分な加熱  
(中心温度 $75^{\circ}\text{C}$ 1分以上)
- ・生や加熱不十分の肉を食べない。
- ・生肉をさわった手や器具は、洗浄・消毒する。

注意事項

- ・保菌率が高い鶏肉は新鮮でも十分な加熱が必要です!

## サルモネラ属菌

主な症状・腹痛・下痢・発熱・嘔吐

特徴・自然界に広く生息し、ほ乳類、鳥類、淡水魚類、は虫類、昆虫などから検出

主な原因食品

- ・食肉や鶏卵などの畜産食品・うなぎ
- ・ネズミ、昆虫、ペットなどから二次汚染を受けた食品

予防対策

- ・食肉・鶏卵等を扱った器具、手指は、その都度洗浄消毒をすること。
- ・肉・卵等は中心部まで十分に加熱( $75^{\circ}\text{C}$ 以上、1分以上)すること。
- ・食品は低温で保存すること。
- ・ネズミ・昆虫を駆除すること。
- ・ペットを調理場内に入れないこと。



## ノロウイルス

主な症状・おう吐、下痢、腹痛、  
軽度の発熱

特徴・少ないウイルス数で発症  
・感染者のおう吐物等を原因とする二次感染

主な原因食品

- ・生や加熱が不十分な二枚貝
- ・感染者の手指や器具類等から二次汚染を受けた食品等

予防対策

- ・手洗い等の徹底(調理前、トイレ後、患者の汚物処理後は、よく手を洗う。)
- ・加熱が必要な食品には十分な加熱  
(中心温度 $85 \sim 90^{\circ}\text{C}$  90秒以上)

注意事項

- ・食品を介さない感染もする
- ・下痢・おう吐の症状がある場合は調理に従事しない!

# カンピロバクター食中毒の動画配信

千葉県では、カンピロバクター食中毒に関する予防啓発動画を配信しています。短く簡単な内容になっておりますので、是非一度ご覧ください。



気を付けよう  
SHOKUCHUDOKU  
**食中毒**

URL:<https://youtu.be/bgVoZyPvDwk>

正しい知識を身につけ  
おいしく安全に食事を楽しみましょう



## 「くるみ」のアレルギー表示が義務になりました

「くるみ」によるアレルギー症例数の増加等を踏まえ、令和5年3月9日に「くるみ」が特定原材料に追加され、加工食品等に含有している場合、その表示が義務づけられました。

食品関連事業者等のみなさんは、原材料・製造方法の再確認を行うとともに、必要に応じて仕入れ先への再確認を行い、「くるみ」がある場合、表示を行いましょう。

また、対面販売・量り売りやレストランでの提供は、特定原材料の表示義務はありませんが、含有しているか説明を求められた場合、適切に対応できるよう日頃から正確な情報を持ちましょう。

### 特定原材料8品目



※経過措置期間:2025年(令和7年)3月31日まで