

# 食中毒を防ぎましょう



## 食中毒 予防の 三原則

1. つけない

2. 増やさない

3. やっつける



基本は手洗い!

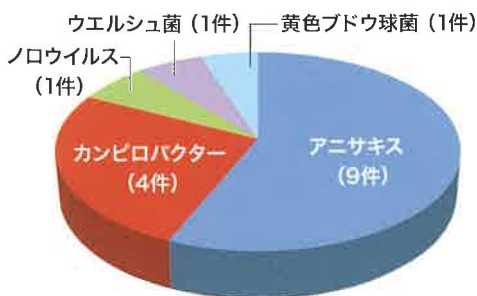


# 令和3年千葉県内の食中毒発生状況について

県内では、令和3年に16件の食中毒が発生しました。原因物質の内訳は、アニサキスによるものが9件、カンピロバクターによるものが4件、ノロウイルス・ウエルシユ菌・黄色ブドウ球菌によるものが各1件でした。

また、件数は少ないものの、全国では有毒な植物やキノコを採取し食べたことにより食中毒が発生しています。

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3年 食中毒発生状況(原因物質別)

## 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い、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

**症状**・激しい胃痛や腹痛、  
胃腸炎

**特徴**・イカ、サバ、カツオ、  
イワシ、アジ等に寄生

### 主な原因食品

・魚類の生食

### 予防対策

・冷凍  
(-20℃以下、24時間以上)  
加熱調理、目視確認

### 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

**症状**・腹痛、下痢

**特徴**・自然界に広く分布する。  
芽胞と呼ぶ特殊な殻をつ  
くり熱に強い。

### 主な原因食品

・煮込み料理  
(カレー、シチュー等)

### 予防対策

・調理後は速やかに喫食または  
冷蔵保存。

### 注意事項

・加熱後、そのまま放置しない。

## カンピロバクター

**症状**・発熱 (38 ~ 39℃)  
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

・生や加熱不足のレバーや食肉  
(特に鶏肉)  
・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℃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  
適正な加熱が必要です!

## 黄色ブドウ球菌

**症状**・悪心、吐き気、嘔吐 (特に激しい)、腹痛、下痢

**特徴**・ヒトの生活環境に広く分布している。毒素(エンテロトキシン)  
を産生する。5℃以下では、ほとんど増殖しない。

### 主な原因食品

・おにぎり、仕出し弁当、生菓子など

### 予防対策

・手に化膿傷がある人は、食品の取扱いを行わないこと。  
・清潔な衣服・帽子・マスクなどを着用すること。  
・食品は低温で保存すること。  
・弁当やおにぎりは十分に放冷してから包装すること。

### 注意事項

・毒素は加熱してもなくなる。

## ノロウイルス

**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カキなど  
の二枚貝  
・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85~90℃ 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!



# 食用と間違えやすい有毒植物に注意しましょう

転載：国立医薬品食品衛生研究所パンフレット

写真出典：高知市保健所生活食品課



食用と確実に判断できない植物は「採らない」「食べない」「売らない」「人にあげない」

## テイクアウトやデリバリー商品にも気を付けよう！

新型コロナウイルス感染症の影響で、食品のテイクアウト（持ち帰り）やデリバリー（出前）の利用が多くなっています。

これからの季節は料理が傷みやすくなるため、次のポイントに気を付けましょう。

- 食品を購入したら長時間持ち歩かない。帰宅後すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存するなど、常温で放置せず、消費期限前に食べる。
- 再加熱するときは、中心までしっかり加熱する。
- 食べる前にはしっかり手を洗う。



（消費者庁「テイクアウト等を利用するときのポイント～食中毒を防ぐために～」を加工して作成）