

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!

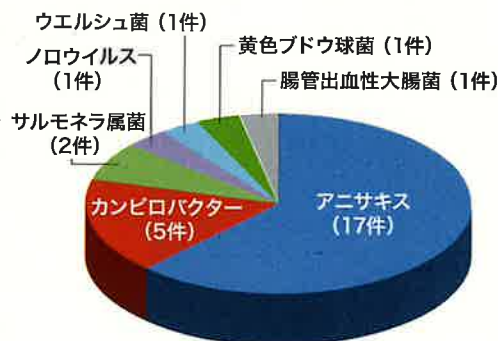


令和4年千葉県内の食中毒発生状況について

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

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°C 以下、24時間以上)

・加熱調理

(70°C 以上、又は 60°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^がの煮込み料理や、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°C 1分間以上)

・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°C 以上、1分間以上)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



えび

かに

小麦

そば

卵

乳

落花生
(ピーナッツ)

くるみ

※経過措置期間:2025年(令和7年)3月31日まで