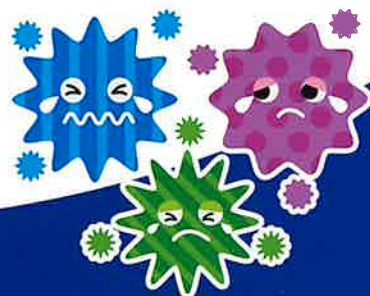
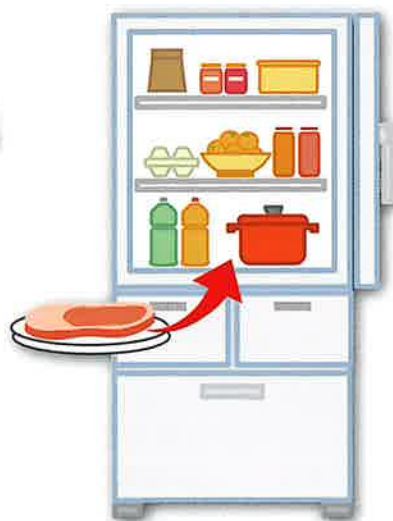


食中毒を 防ぎましょう



食中毒予防の三原則

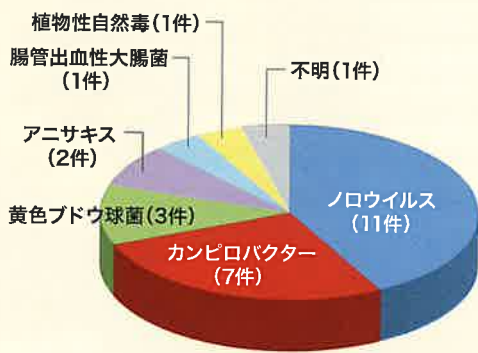
- ① つけない
- ② 増やさない
- ③ やっつける



基本は手洗い!

令和6年千葉県内の食中毒発生状況について

令和6年、千葉県内では26件の食中毒が発生しました。病因物質は、ノロウイルスによるものが11件、カンピロバクターによるものが7件、黄色ブドウ球菌によるものが3件、アニサキスによるものが2件、腸管出血性大腸菌、植物性自然毒、病因物質不明によるものが各1件でした。また、件数は少ないものの、全国では有害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。食中毒を防ぐために正しい知識を身につけおいしく食事を楽しみましょう。



令和6年 食中毒発生状況(病因物質別)

主な食中毒の対策・特徴

ノロウイルス

主な症状・嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱

特徴・少ないウイルス数で発症
・感染者の嘔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85～90℃ 90秒以上)

注意事項

- ・食品を介さない感染もする。
- ・下痢・嘔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

主な症状・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

- ・生や加熱不十分な鶏肉や食肉
- ・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℃1分間以上)
- ・生や加熱不十分な肉を食べない。
- ・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。
- ・上記症状1～2週間後、手足の麻痺や呼吸困難等が現れるギランバレー症候群を発症することがある。

黄色ブドウ球菌

主な症状・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らない。



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℃以下、24時間以上)
- ・加熱調理
(70℃以上、又は60℃1分以上)

注意事項

- ・酢でしめても死なない!
- ・醤油やワサビでは死なない!



食用と間違えやすい有毒植物に注意しましょう

有毒です 食べないで

スイセン・スノーフレーク

スイセン



(スノーフレーク
スイセン)



中毒症状

食後30分以内で、吐き気、嘔吐、頭痛など。
スイセンでは、悪心、下痢、流涎（りゅうぜん）、
発汗、昏睡、低体温などもあります。

間違えやすい植物

ニラ、ノビル、タマネギ など

イヌサフラン

葉



球根



中毒症状

嘔吐、下痢、皮膚の知覚減退、呼吸困難。
重症の場合は死亡することもあります。

間違えやすい植物

《葉》 ギョウジャニンニク・ギボウシ
《球根》 ジャガイモ・タマネギ など

食用と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」 出典：厚生労働省パンフレット

家庭でも防ごう細菌性食中毒！

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生し、その危険性はたくさん潜んでいます。食中毒予防のポイントをきちんと守りましょう。

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

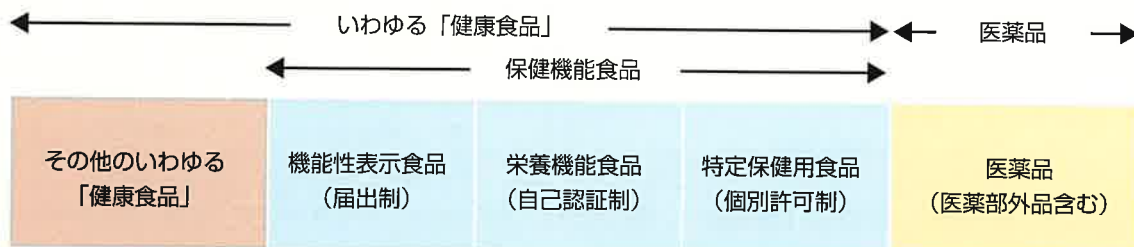
- 食べる前に石けんで手を洗う。
- 調理前や調理後の食品を室温に長く放置しない。
- 残った食品は、すぐ冷蔵庫や冷凍庫にしまう。
- 残った食品が、少しでも傷んでいると感じたらすぐに捨てる。



機能性表示食品等に係る健康被害の 情報提供の義務化について



紅麹を使用した機能性表示食品により健康被害が発生したことを受けて、食品衛生法施行規則が改正されました。令和6年9月から営業者は、機能性表示食品及び特定保健用食品による健康被害の情報を消費者等から受けた場合には、速やかに、当該情報を都道府県知事等への情報提供することが義務化されました。



いわゆる「健康食品」と呼ばれるものについては、法律上の定義は無く、医薬品以外で経口的に摂取される、健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して摂られている食品全般を指しているものです。そのうち、国の制度としては、国の定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした「保健機能食品制度」があります。その制度では、特定の保健の目的が期待できる（健康の維持及び増進に役立つ）食品の場合にはその機能について、また、国の定めた栄養成分については、一定の基準を満たす場合にその栄養成分の機能を表示することができます。

機能性表示食品の利用のポイント！



まずは、ご自身の食生活をふりかえってみましょう。

一食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとることが大切です。



たくさん摂取すれば、より多くの効果が期待できるというものではありません。過剰な摂取が健康に害を及ぼす場合もあります。

一パッケージに表示してある注意喚起事項をよく確認して、摂取するようにしましょう。

一パッケージには、一日当たりの摂取目安量、摂取の方法、摂取する上での注意事項が表示されていますので、よく読みましょう。



体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止しましょう。

一体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。

一パッケージには、事業者の連絡先として、電話番号が表示されていますので、商品による健康被害が発生した場合は連絡してください。

出典：厚生労働省HP、消費者庁パンフレット