

# 【食中毒と家庭における予防のポイント】

令和5年5月16日

神奈川県健康医療局生活衛生部生活衛生課  
食品衛生グループ

# 本日の内容

- 1 食中毒の発生状況と分類
- 2 主な食中毒
- 3 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

食中毒って何？



食中毒は、ウイルスや、細菌、化学物質に汚染された食品や飲料水、またはフグの肝、毒キノコなどを食べることによって発生します。

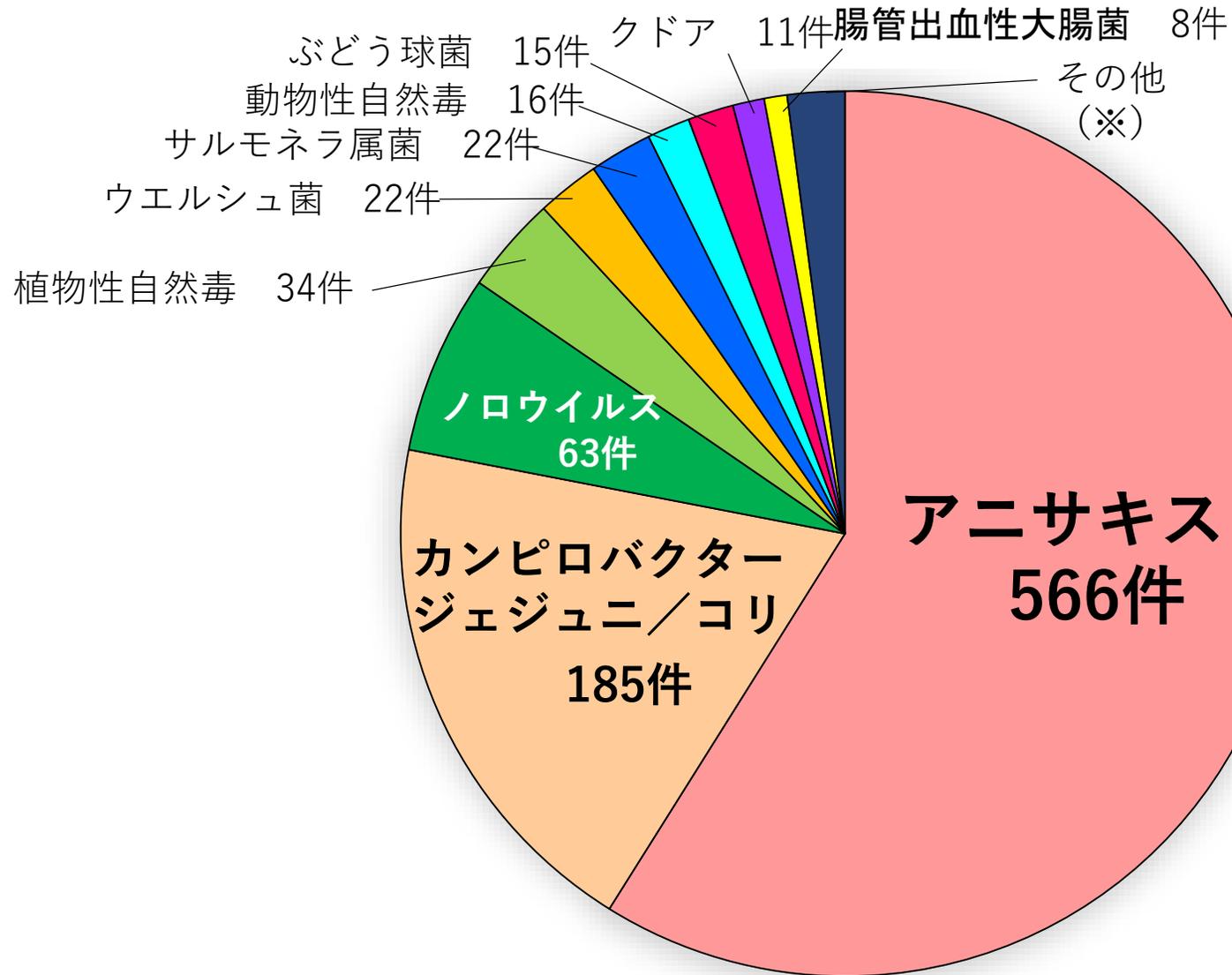
主な症状として、下痢、嘔吐、腹痛といった胃腸炎症状などです。



# 1. 食中毒の発生状況と分類

# 令和4年食中毒発生状況（全国）

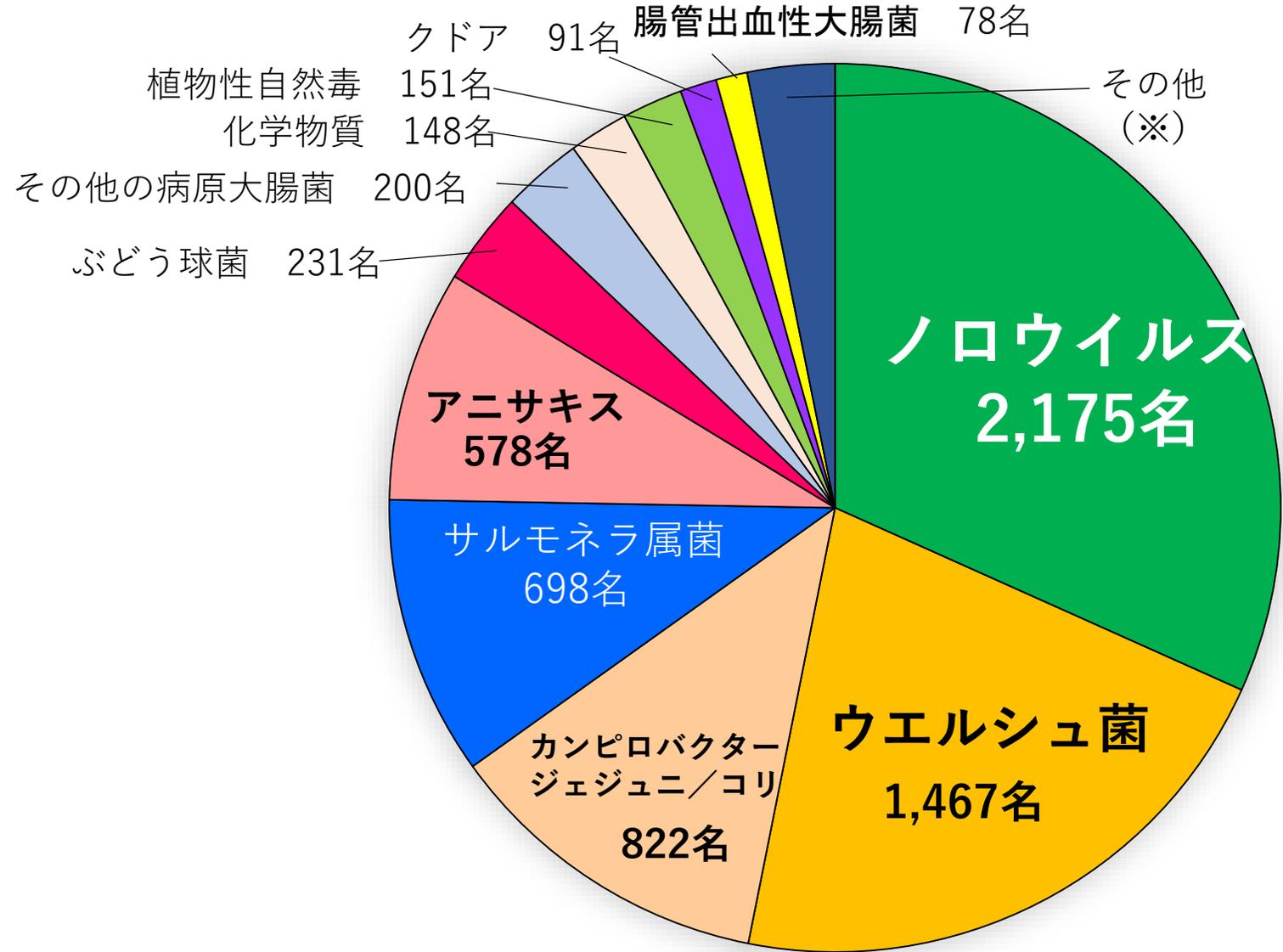
事件数  
総数  
962件



※その他  
・セレウス菌 3件  
・ボツリヌス菌 1件  
・化学物質 2件  
・その他の病原大腸菌 2件  
・その他、不明 12件

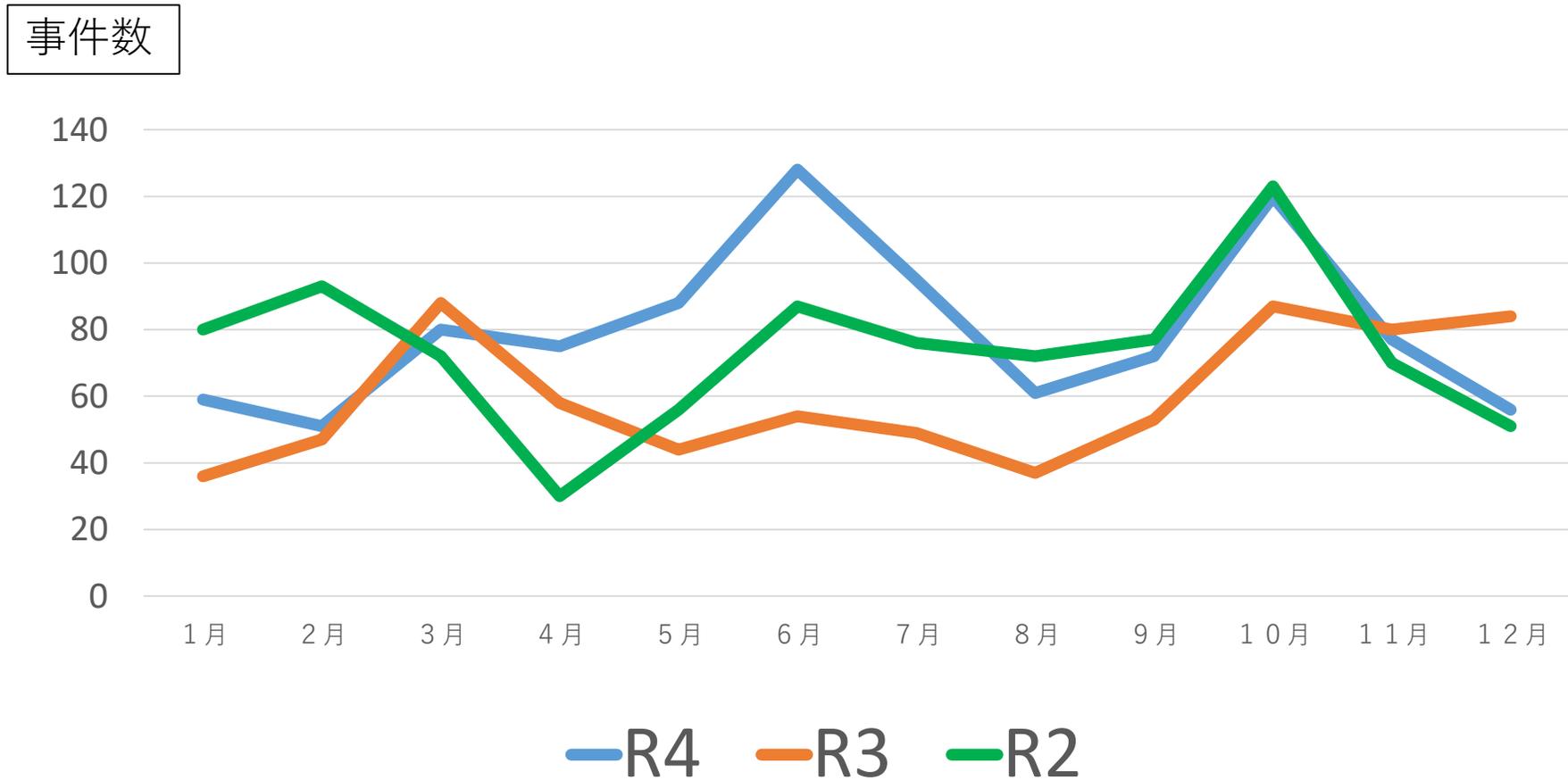
# 令和4年食中毒発生状況（全国）

患者数  
総数  
6,856名

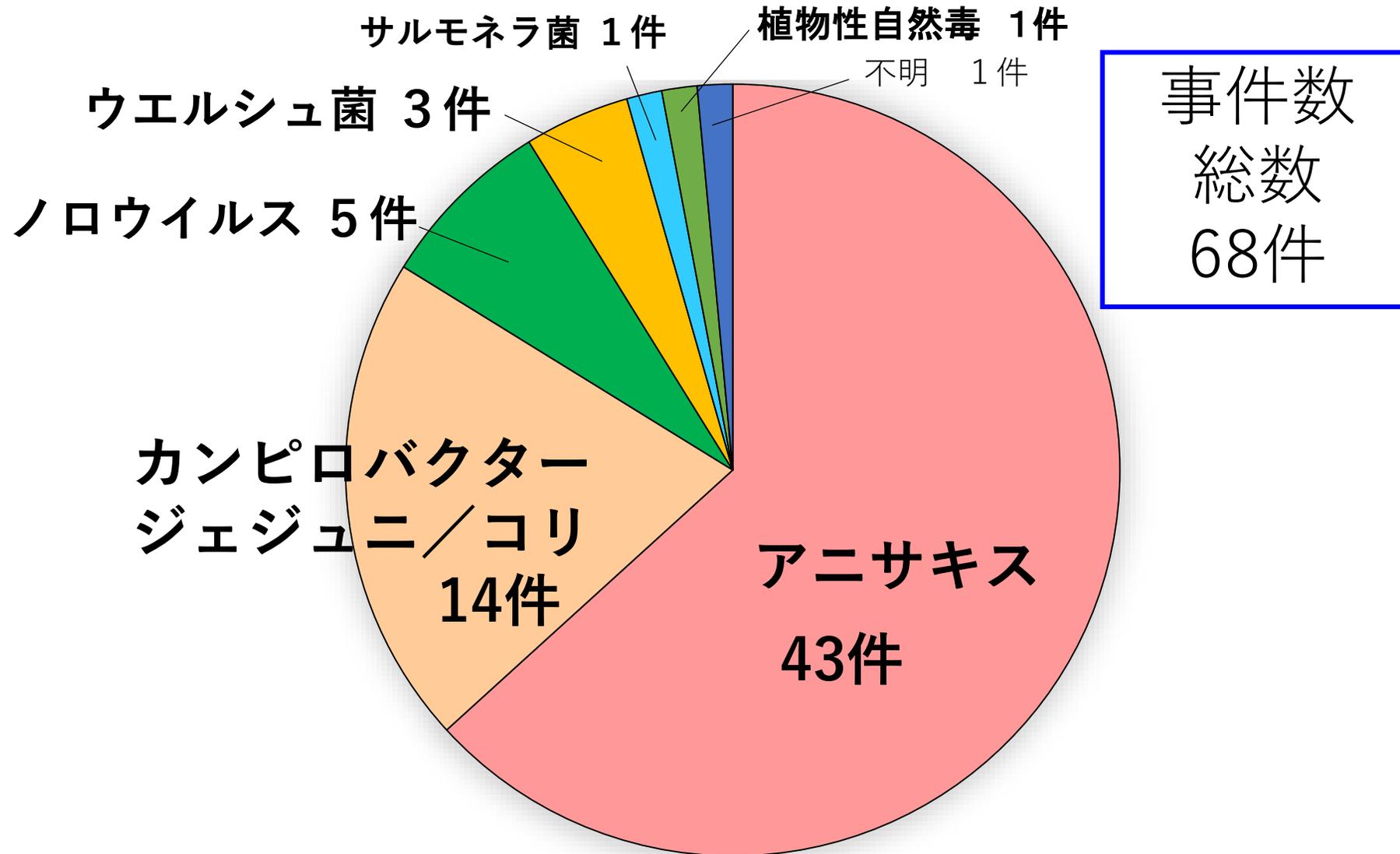


※その他  
・セレウス菌 48名  
・ボツリヌス菌 1名  
・動物性自然毒 21名  
・その他、不明 147名

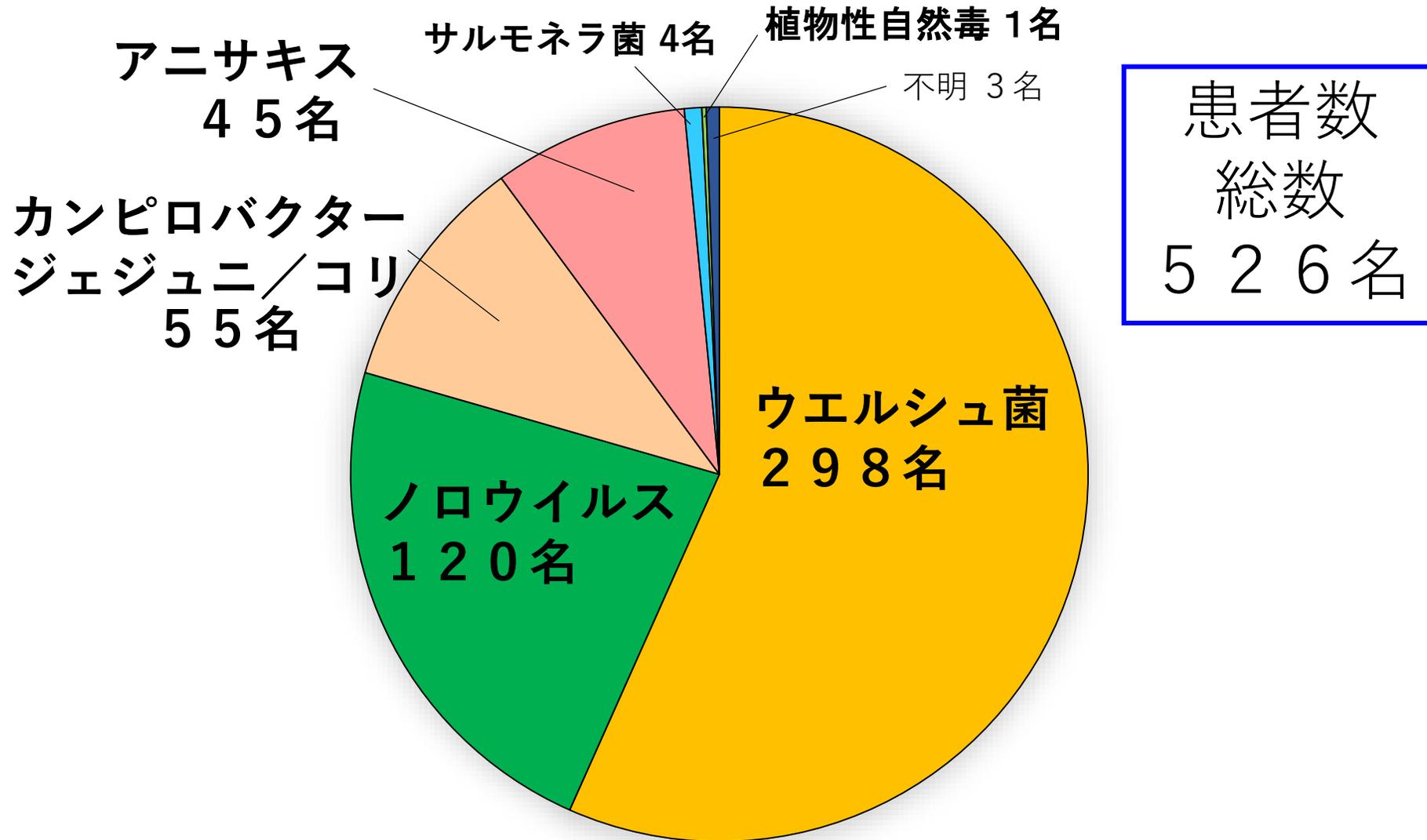
# 月別食中毒発生状況（全国）



# 令和4年食中毒発生状況（神奈川県）



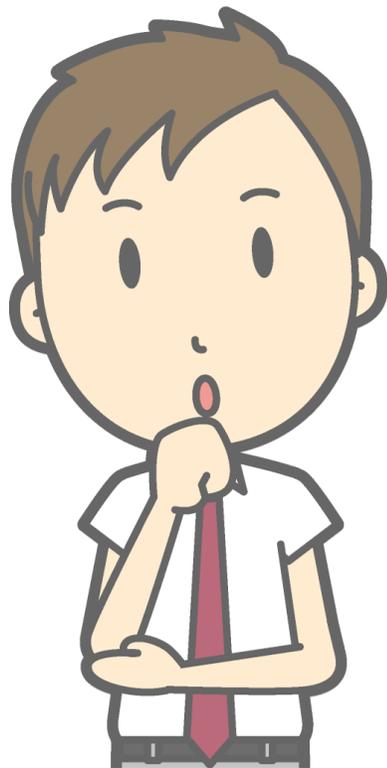
# 令和4年食中毒発生状況（神奈川県）



# 食中毒の分類

分類		病因物質
細菌性食中毒	感染型	サルモネラ カンピロバクター 腸管出血性大腸菌、その他の病原性大腸菌 ウエルシュ菌 腸炎ビブリオ、エルシニア、リステリア
	毒素型	黄色ブドウ球菌、セレウス菌、 ボツリヌス菌
ウイルス性食中毒		ノロウイルス、サポウイルス、 A型・E型肝炎ウイルス
寄生虫食中毒（原虫を含む）		アニサキス、クリプトスポリジウム
化学物質食中毒		ヒスタミン、ソラニン、銅、洗剤など
自然毒食中毒		動物性・植物性食中毒

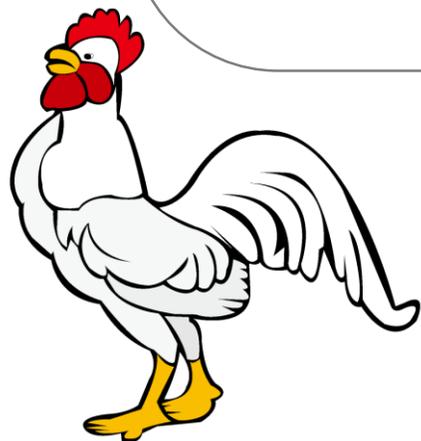
# 食中毒について、クイズ



## 第1問！

「とりわさ」や「鶏のたたき」  
など、生の鶏肉は新鮮な生肉  
を使えば、食べても食中毒に  
ならない。

○か✕か



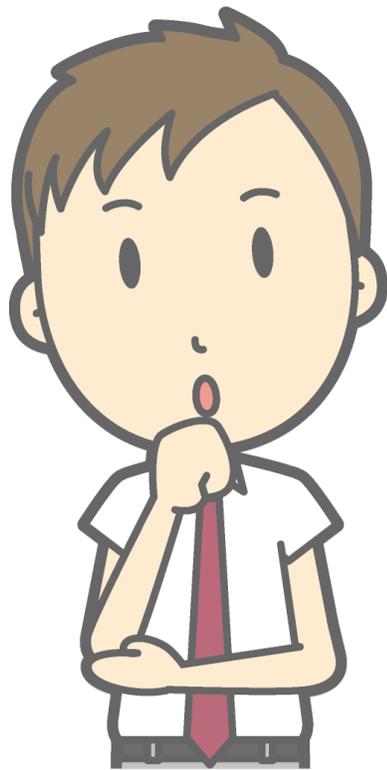


## 第2問！

アルコール消毒をすれば、手洗いは必要ない。

○か✕か

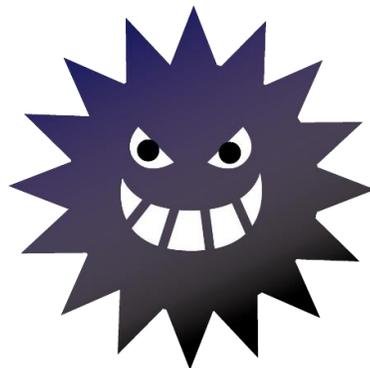
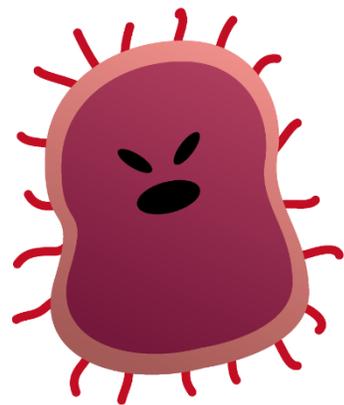




### 第3問！

食中毒の原因微生物がついた食品を食べると、原因菌又はウイルスの種類に関わらず、すぐに食中毒になる。

○か ×か

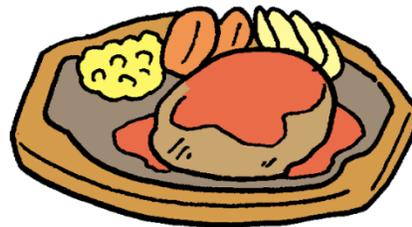




## 第4問！

ハンバーグ等のひき肉を使った料理は、食中毒菌が内部まで入り込んでいる危険性があるので、中心部まで十分に加熱する必要がある。

○か✕か





## 第5問！

食中毒菌がついた食品は、味やにおい、色などの変化で判断できる。

○か ×か





## 第6問！

乳幼児や高齢者は抵抗力が弱いので、特に食中毒に気を付けなければいけない。

○か✕か



# 病因微生物別の発症する菌量

	病因物質	発症菌（ウイルス量）	
感染力高 ↓ 感染力低	ノロウイルス	100以下	少量付着しているだけで発症のリスク 汚染防止
	腸管出血性大腸菌	100	
	カンピロバクター	100	大量に菌が増殖すると発症のリスク 増殖防止
	サルモネラ	100~1,000	
	腸炎ビブリオ	10,000	
	ウエルシュ菌	100,000	菌が増殖して毒素産生（耐熱性）して発症のリスク 汚染防止 増殖防止
	黄色ブドウ球菌	100,000	
セレウス菌	100,000		

## 2. 主な食中毒

# 食中毒（カンピロバクター）

## 症状

下痢、腹痛、発熱など  
食べてから1～7日で発症

## 原因

生又は加熱不足の食肉、二次汚染された  
生野菜、水

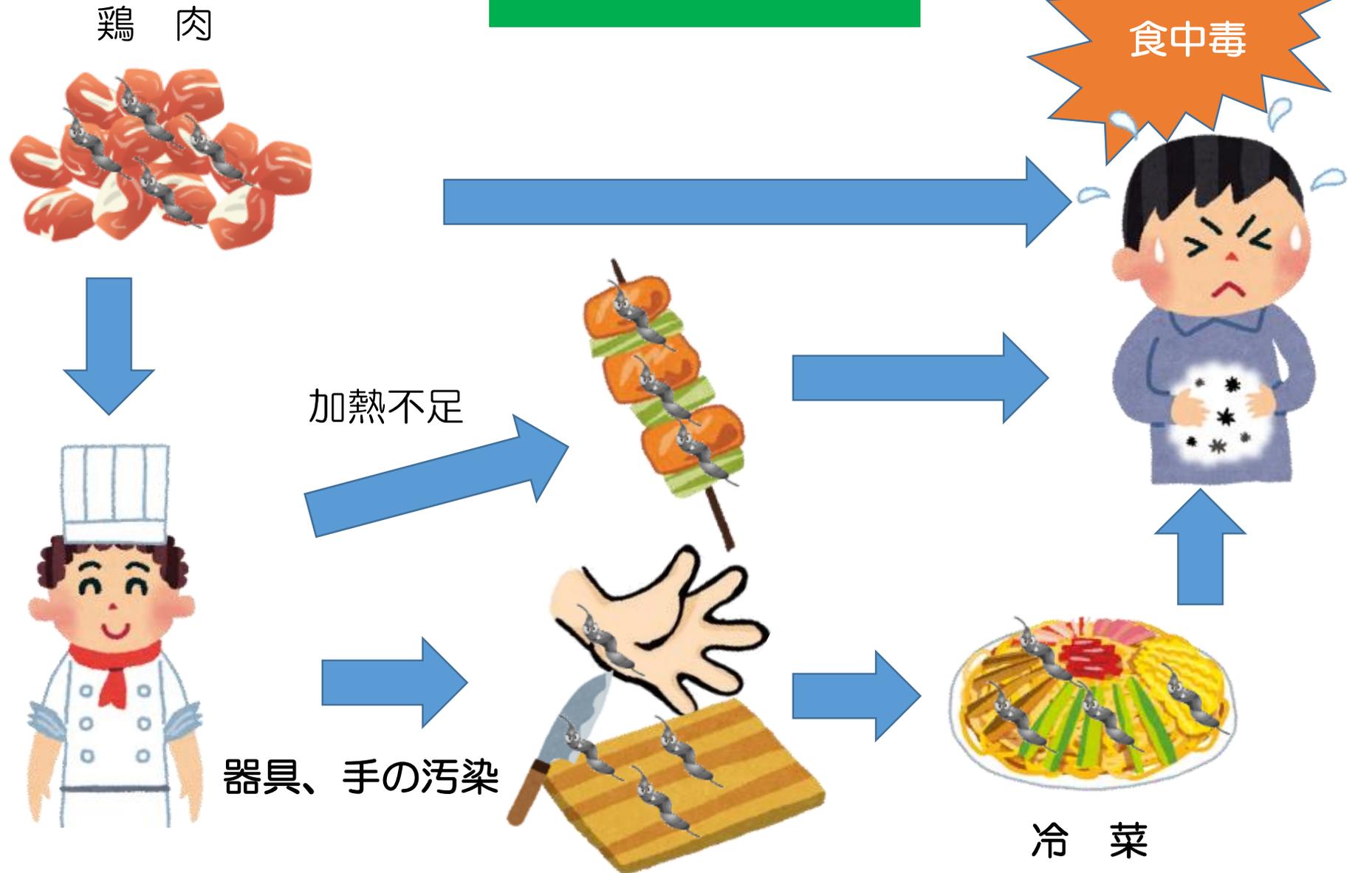
## 対策

中心部まで、75℃で1分間以上加熱  
二次汚染にも注意！  
→器具の使い分け、洗浄・消毒

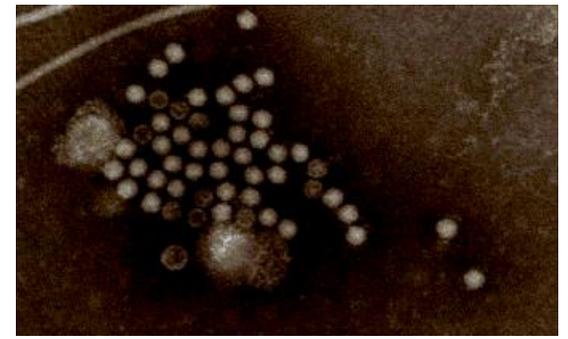
# カンピロバクターとは、どういう細菌？

- ニワトリ、ブタ、ウシなどの腸管内にいる
- 特に鶏の保菌率が高い（50～80%）
- 食品中では、増殖しない  
新鮮な肉にもとから付いている菌で食中毒は起こる  
**新鮮な鶏肉＝生食用ではありません！**
- 菌自体熱と乾燥に弱いが、**少しの菌の量**でも、体内に入ると増えることができる。  
→ 食中毒を引き起こしやすい！！

# 感染経路



# 食中毒（ノロウイルス）



（撮影：神奈川県衛生研究所）

## 症状

吐き気、嘔吐、下痢など  
食べてから24～48時間で発症

## 原因

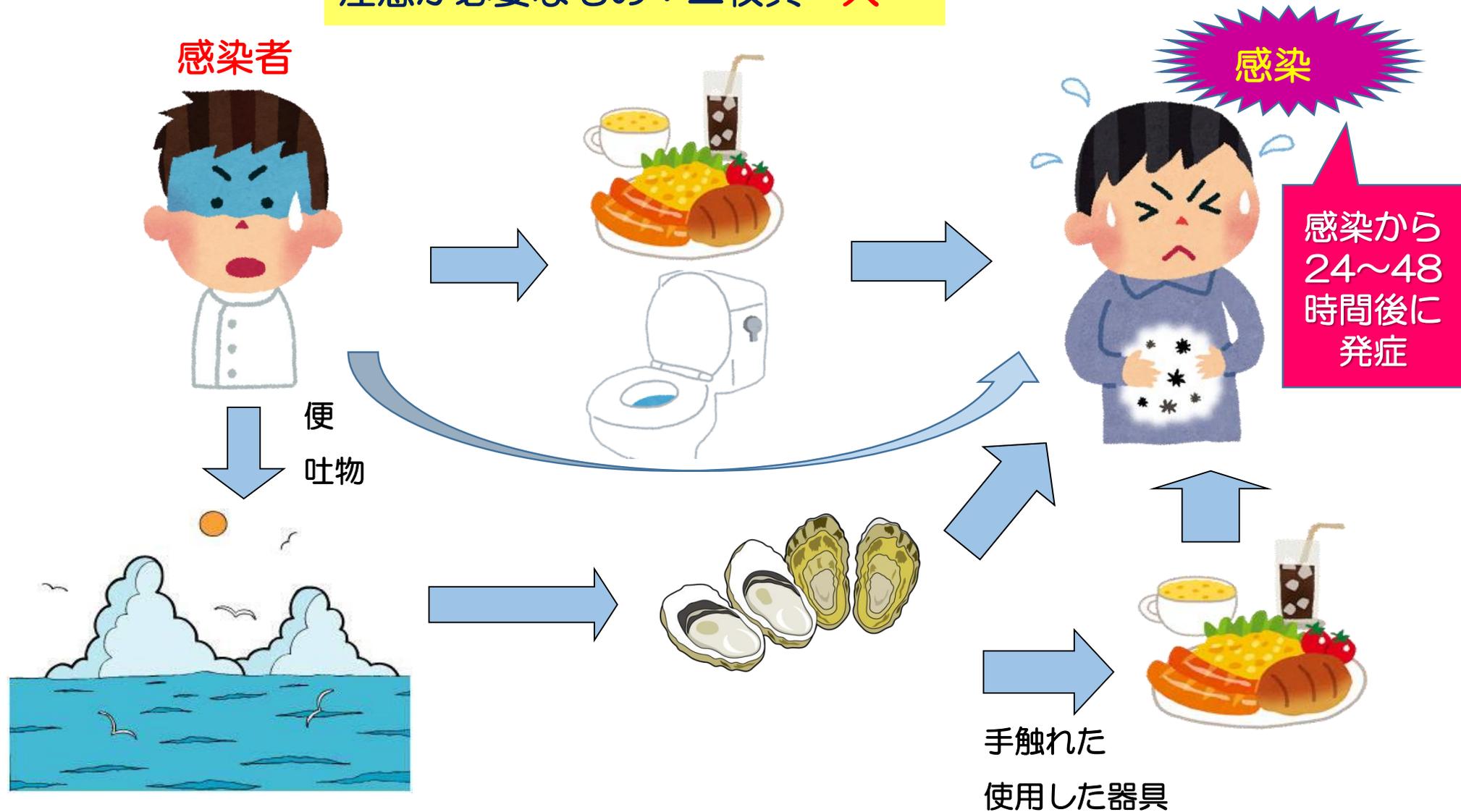
調理従事者を介して汚染された食事  
カキなどの二枚貝

## 対策

中心部を85℃～90℃で90秒以上加熱  
器具類は塩素系消毒薬や熱湯で消毒  
手洗いでウイルスを洗い流す！

# ノロウイルスの感染ルート

注意が必要なもの：二枚貝・人



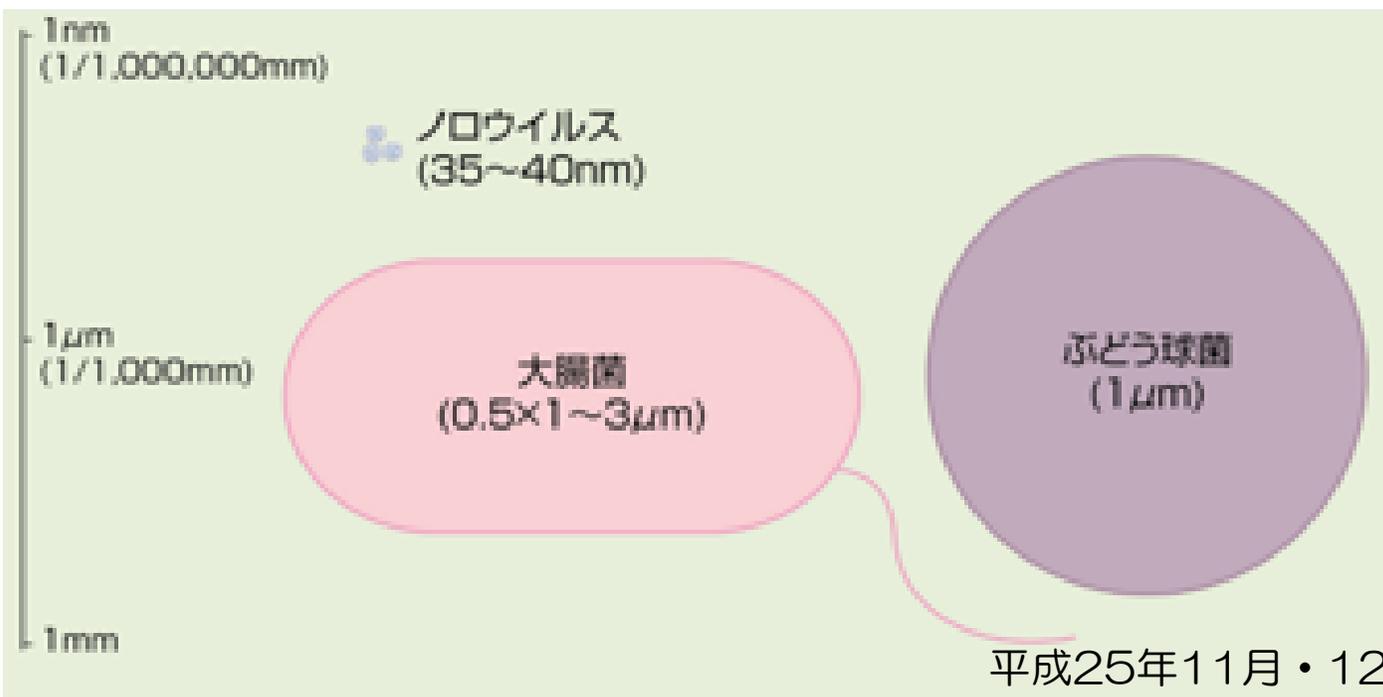
# ノロウイルスが厄介な理由

## ①ものすごく小さい

約30ナノメートル（1ナノメートル = 100万分の1ミリメートル）

空中を浮遊する、手のしわに入り込む

（ノロウイルスと細菌の大きさの比較）



手のシワに残りやすいため、徹底した手洗いを！

提供：国立医薬品食品衛生研究所 野田 衛 先生

平成25年11月・12月「ノロウイルス食中毒の予防と対策」講習会資料より

# 手洗いは1回よりも2回が効果大!!

手洗いの時間・回数による効果



手洗いの方法	残存ウイルス数
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約100個
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約10個
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個

# ノロウイルスが厄介な理由

- ②便や嘔吐物中に大量に排出される  
糞便中には1億個/g以上！  
一滴の跳ね返りで何百人も感染する
- ③感染者を判断しにくい  
不顕性感染
- ④感染力が強い  
集団生活施設で大流行することも
- ⑤薬剤抵抗性がある  
アルコール、逆性石鹼は効かない

(調理器具の消毒方法)

## 方法① 塩素消毒

洗剤などで十分に洗浄し、塩素濃度200ppmの次亜塩素酸ナトリウムで浸しながら拭く。

※エタノールや逆性石鹼はあまり効果ない。

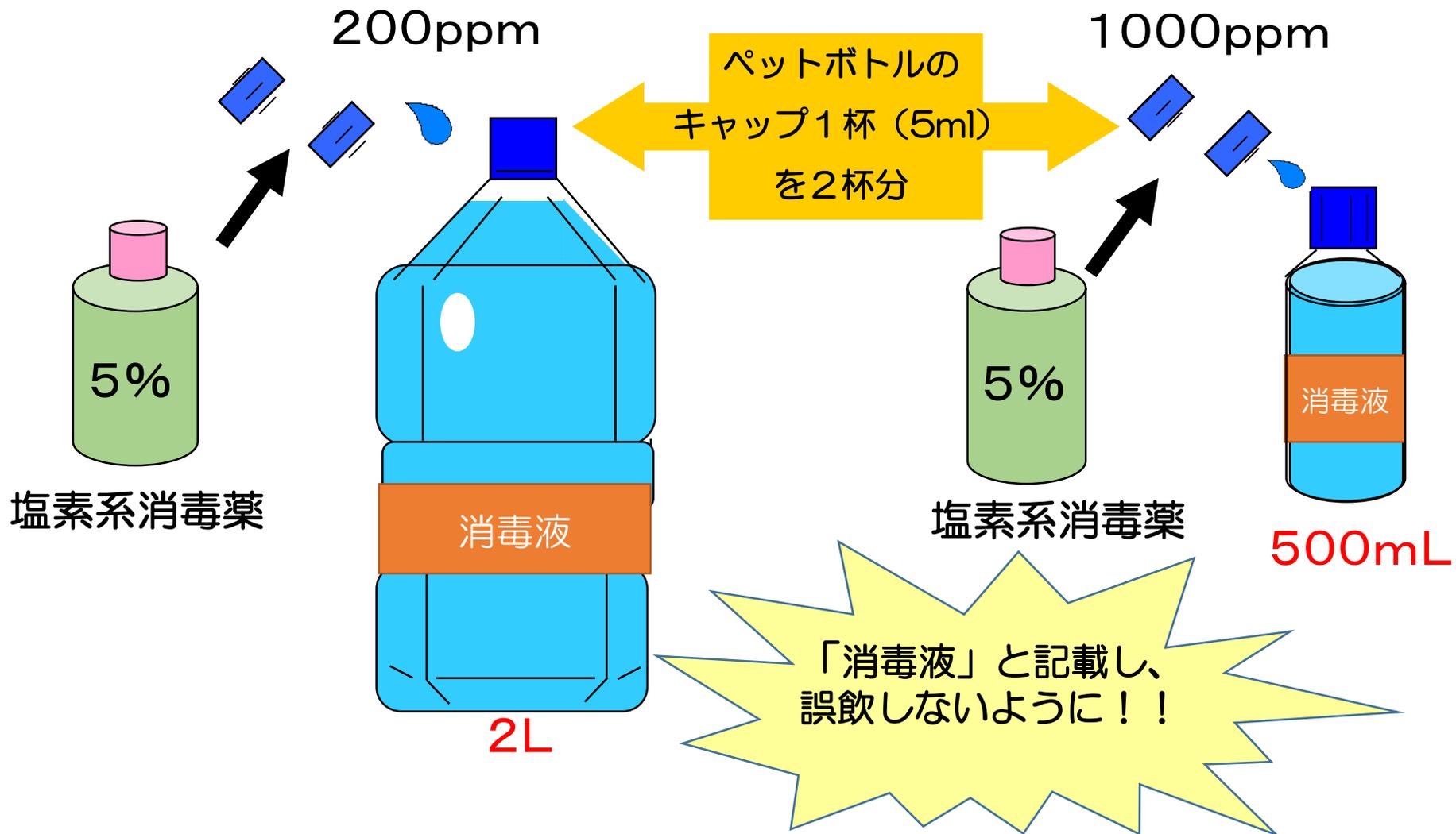
## 方法② 熱湯消毒

熱湯（85℃以上）で1分間以上加熱

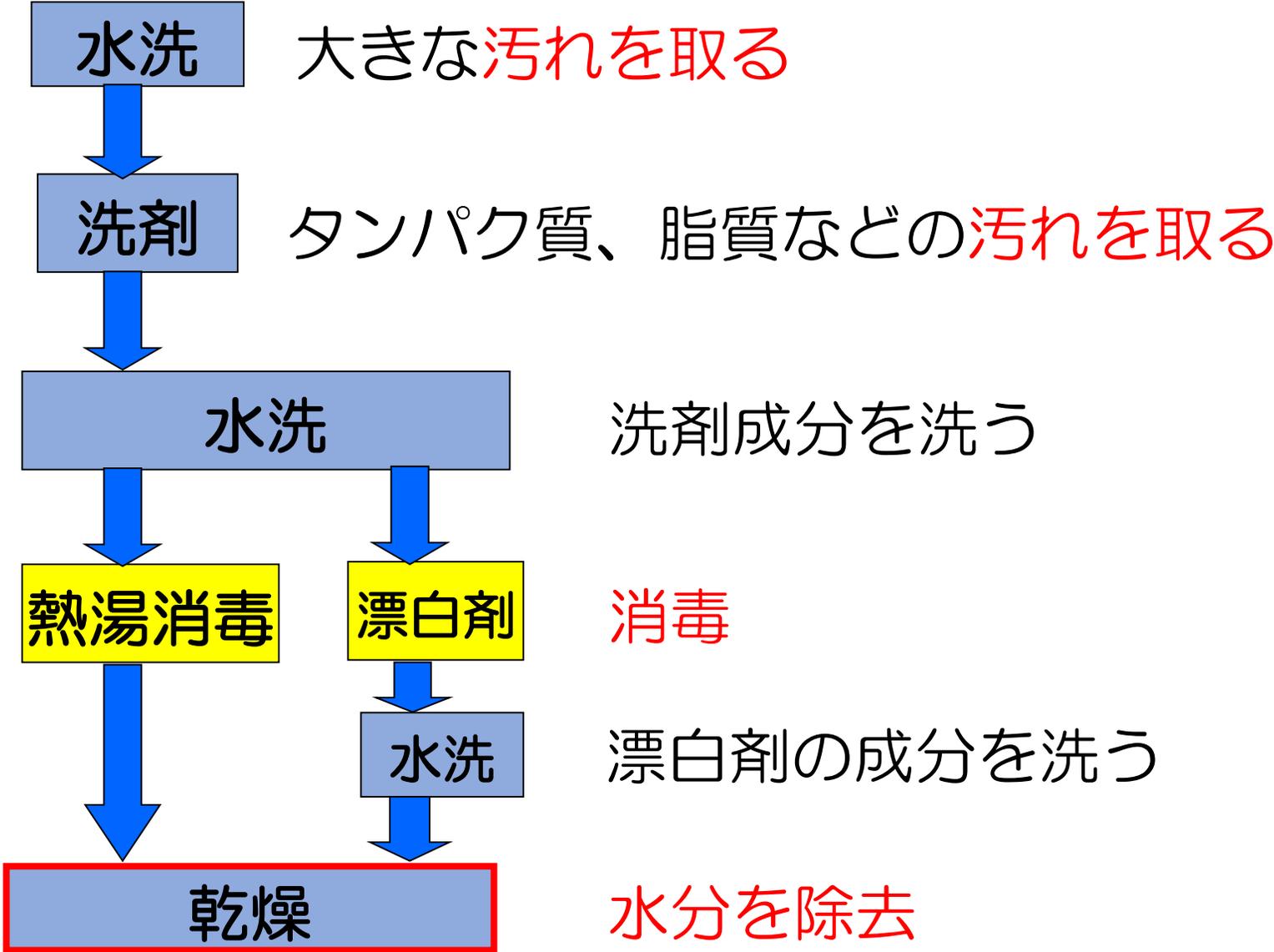
# 塩素系消毒薬の希釈方法

食器、器具類の消毒

汚物、吐物の消毒



# 効果的な洗浄・消毒の方法



# 食中毒（アニサキス）

## 症状

激しい腹痛、吐き気など

## 原因

サバ、サンマ、カツオなどに寄生

体長2～3 cmの半透明白色

鮮度が良いと渦巻き状になっていることが多い

鮮度が落ちると腹腔内（内臓）から筋肉部位に移動する

## 対策

加熱や冷凍（-20℃で24時間以上冷凍）

新鮮な魚を選び、速やかに内臓除去

目視確認の徹底！

※塩、わさび、酢などで死なない

# ソラニンとは

■ 天然毒素の一種で、ジャガイモの芽や緑色になった部分に多く含まれる。

■ 摂食後、30分～半日で、嘔吐、下痢、腹痛、めまい、動悸などの症状



緑化したジャガイモ（左）

（写真：農水省ホームページより）

# ソラニンによる食中毒の予防

- ジャガイモに芽や緑色の部分があったら、皮を厚めにむき、芽や緑色の部分だけでなく、そのまわりの部分も多めに取り除く。
- 光に当てると緑化するため、ジャガイモは暗くて涼しい場所に保管する。
- 家庭で栽培した未熟で小さなジャガイモは食べないようにする。

# イヌサフランとは

- ユリ科の球根植物で、ニンニク、タマネギ、ジャガイモと誤食しやすい
- コルヒチンという毒性成分を含むため、摂食すると嘔吐、下痢等を起こし、死亡することもある



写真：田中徳久  
(神奈川県立生命の星・地球博物館学芸員)



イヌサフランの花(有毒)



イヌサフランの葉(有毒)



イヌサフランの球根(有毒)



イヌサフランの球根(有毒)



ギョウジャニンニクの葉(食用)



ギボウシの葉(食用)

# 毒

# 有毒植物に要注意

山菜狩りなどで誤って有毒な野草を採取し、食べたことにより、**食中毒**が発生しています。  
有毒植物による食中毒で、**死者も発生**しています。

食用の野草と確実に判断できない植物は

**絶対に**

**採らない! 食べない!**  
**売らない! 人にあげない!**

- ⚠ 家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に栽培するのはやめましょう。
- ⚠ 山菜に混じって有毒植物が生えていることがあります。山菜狩りなどをするとき、一本一本よく確認して採り、調理前にもう一度確認しましょう。

## <食用と間違いやすい有毒植物の例>

### スイセン 及び スノーフレーク



スノーフレーク



スノーフレーク (スズランスイセン)

#### 【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、発汗、昏睡、低体温などもある。)

#### 【間違えやすい植物】

・ニラ など  
(スイセンは、ノビルやタマネギにも間違われやすい)

### バイケイソウ



抽出し際のバイケイソウ

#### 【中毒症状】

嘔吐、下痢、手足のしびれ、めまいなどの症状が現れ、死亡することもある。

#### 【間違えやすい植物】

・オオバギボウシ(ウレイ)、ギョウジャニンニクなど

### イヌサフラン



#### 【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る。

#### 【間違えやすい植物】

(葉)  
・ギョウジャニンニク  
・ギボウシ と類似。  
(球根)  
・ジャガイモ  
・タマネギ など

### クワズイモ



クワズイモの横断



クワズイモの葉

#### 【中毒症状】

悪心、嘔吐、下痢、麻痺、皮膚炎など

#### 【間違えやすい植物】

・サトイモ

**野草を食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を！**  
**見分けに迷ったら、食べないでください！**

ちょっと  
待って!

# それ 毒キノコかも!

食中毒は毎年発生! 危険なキノコが身近にあります

食用キノコに **そっくり** な毒キノコがあります  
「自分は大丈夫」と思わず、必ず確認しましょう!



まちがいに食用だと判断できないキノコは  
**採らない! 食べない! 売らない! 人にあげない!**

野生のキノコを食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を!



## 有毒です 食べないで

食用と間違えやすい毒キノコの例



### ツキヨタケ



#### 中毒症状

食後30分-1時間程度で嘔吐、下痢、腹痛等の中毒を起こす。

#### 間違えやすい食用きのこ

- ・ヒラタケ
- ・ムキタケ
- ・シイタケ

### テングタケ

#### 中毒症状

食後30分程で嘔吐、下痢、腹痛など胃腸消化器の中毒症状が現れる。



神経系の中毒症状、瞳孔の収縮、発汗、めまい、痙攣等で、呼吸困難になる場合もあり、1日程度で回復するが、古くは死亡例もある。

### クサウラベニタケ



#### 中毒症状

食後20分-1時間程度で嘔吐、下痢、腹痛等の消化器系の中毒を起こす。唾液の分泌、瞳孔の収縮、発汗などの症状も現れる。

#### 間違えやすい食用きのこ

- ・ウラベニホテイシメジ
- ・ホンシメジ
- ・ハタケシメジ

### ニセクロハツ

#### 中毒症状

食後30分-数時間程度で嘔吐、下痢等の胃腸、消化器系の中毒症状を示す。



その後18-24時間ほどで横紋筋溶解が原因と考えられる全身筋肉痛、呼吸困難を示し、死亡に至ることもある。

※出典: 厚生労働省ウェブサイト (自然毒のリスクプロファイル)

#### ● 有毒植物にも、ご注意ください

→ [有毒植物による食中毒に注意しましょう](#)

#### ● 代表的な有毒植物と毒キノコの特徴は

→ [「自然毒のリスクプロファイル」](#)をご覧ください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/poison/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/poison/index.html)

#### ● 一部地域で、キノコから基準値を超える放射性物質が検出されています。

→ キノコ狩りをする場合は、[放射性物質のモニタリング検査結果や出荷制限などの情報](#)をウェブサイト等で、確認してください。

→ 林野庁ウェブサイト「[野生きのこ採取にあたっての留意点](#)」

# 食中毒予防の三原則

---

原因微生物を

## 1 つけない

野菜等の洗浄、手指の洗浄・消毒、調理器具等の洗浄

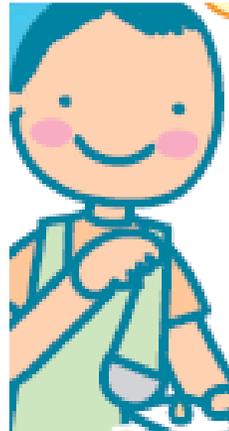
## 2 増やさない

適切な温度で保管、調理後は速やかに食べる

## 3 やっつける

加熱殺菌、調理器具の殺菌

# 家庭でできる 食中毒予防の 6つのポイント



point ①

# 食品の購入

消費期限などの  
表示をチェック!

寄り道しないで  
まっすぐ帰ろう

肉・魚はそれぞれ  
分けて包む

できれば  
保冷剤(氷)  
などと一緒

point ②

家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が  
もれないように  
包んで保存

停電中に庫内温度に  
影響を与える扉の  
開閉は控えましょう

冷蔵庫は  
10℃以下に  
維持

冷凍庫は  
-15℃以下に  
維持



point ③

# 下準備

ゴミはこまめに捨てる

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4

# 調理

作業前に  
手を洗う

加熱は十分に  
(めやすは中心部分の  
温度が75℃で1分以上)

台所は  
清潔に

電子レンジを使う  
ときは均一に  
加熱されるようにする

調理を途中で  
止めたら  
食品は冷蔵庫へ

point ⑤

食 事

食事の前に  
手を洗う

盛り付けは  
清潔な器具、  
食器を使う

長時間室温に  
放置しない

point ⑥

残った食品

手洗い後、  
清潔な器具、  
容器で保存

作業前に  
手を洗う

時間が経ち過ぎたり  
ちょっとでも怪しいと思ったら、  
思い切って捨てる

温めなおすときは  
十分に加熱する  
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように  
小分けする