

【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

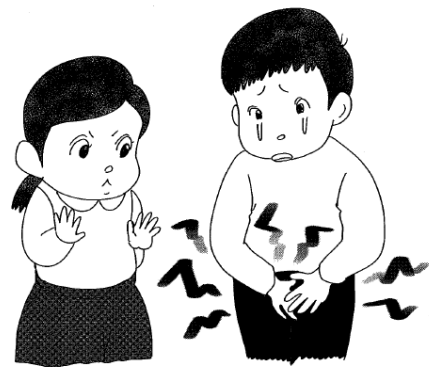
- 1 食中毒の発生状況と分類
- 2 主な食中毒
- 3 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

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。

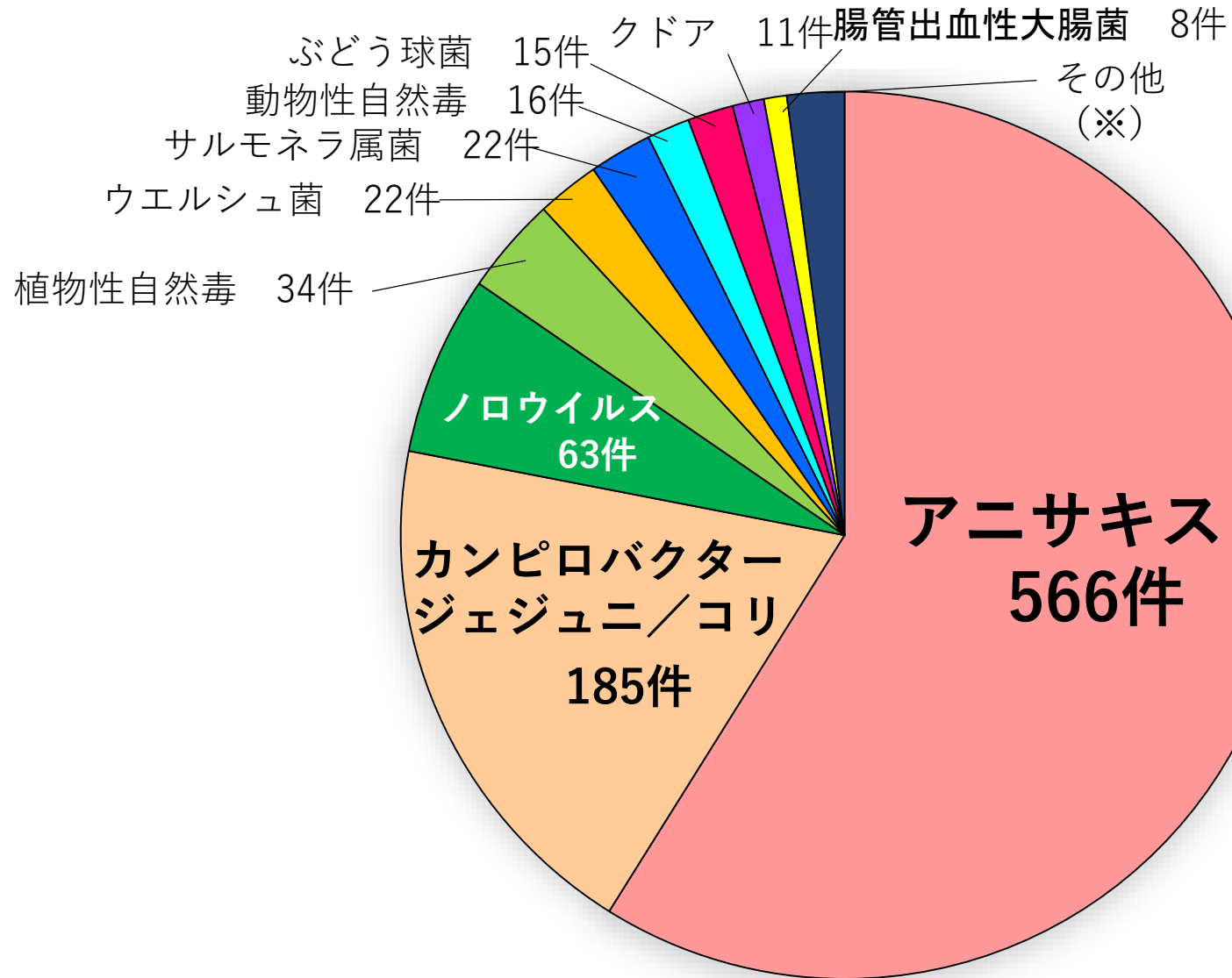
主な症状として、下痢、嘔吐、腹痛といった胃腸炎症状などです。



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）

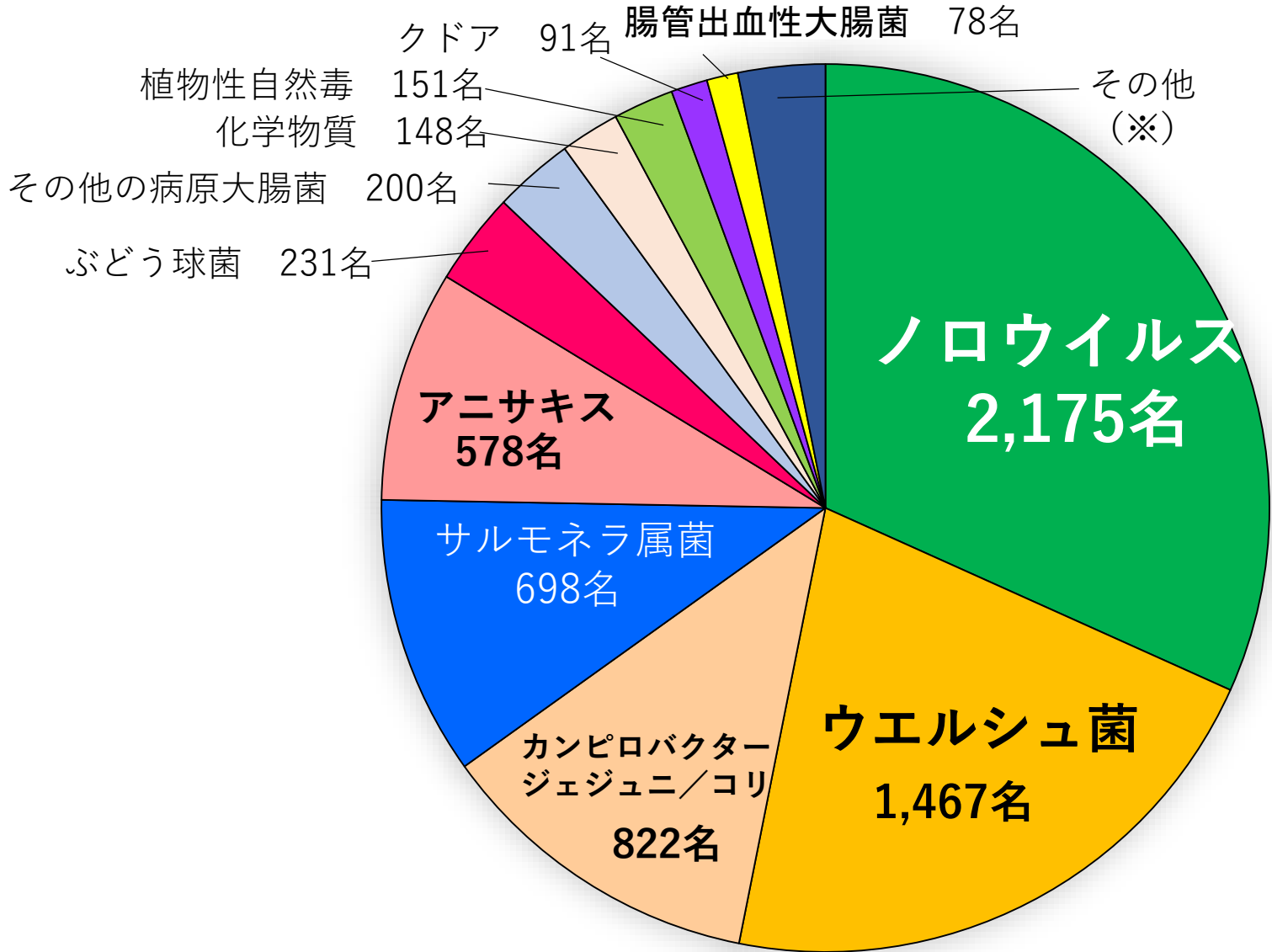
事件数
総数
962件



※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

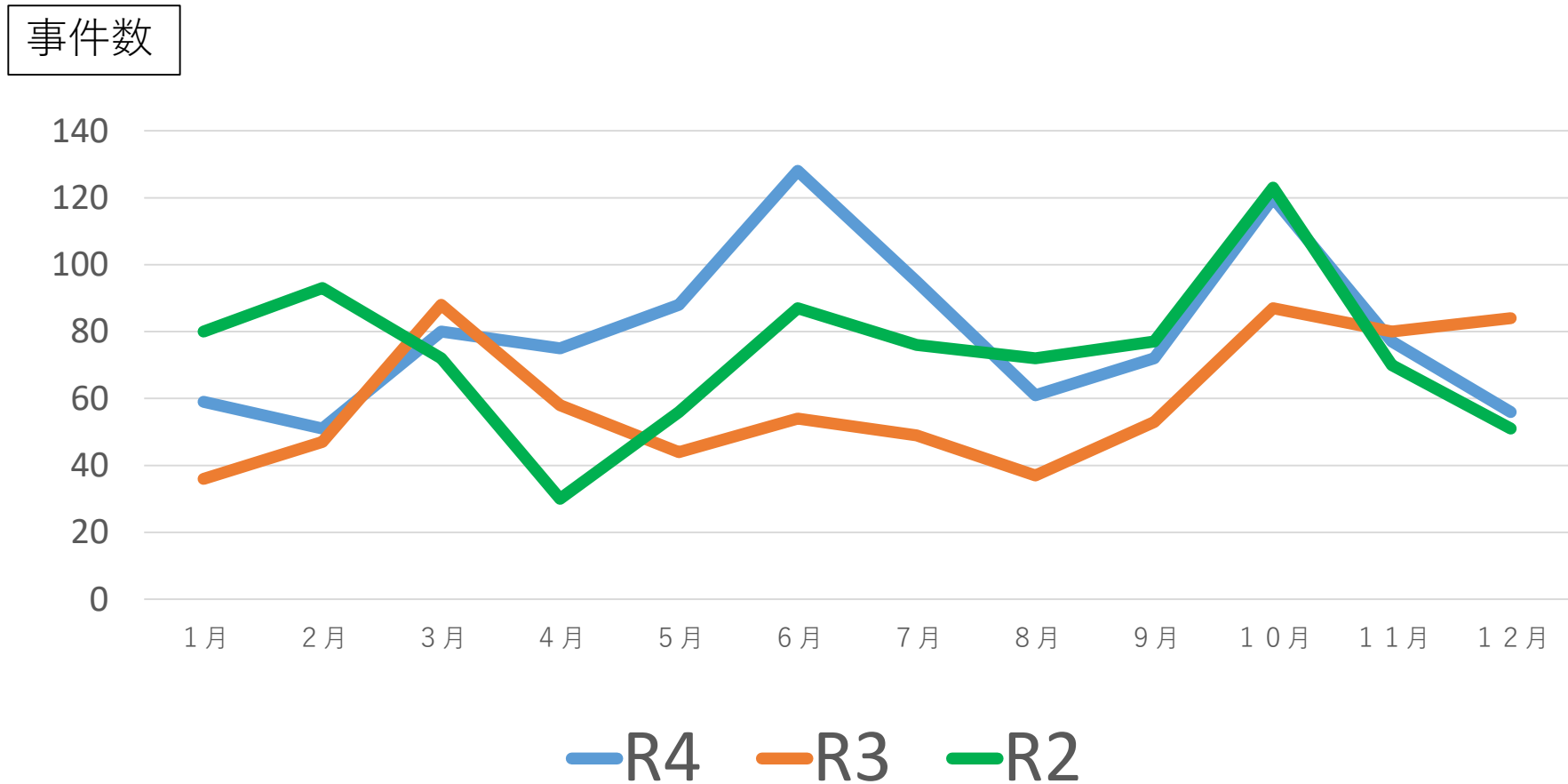
令和4年食中毒発生状況（全国）

患者数
総数
6,856名

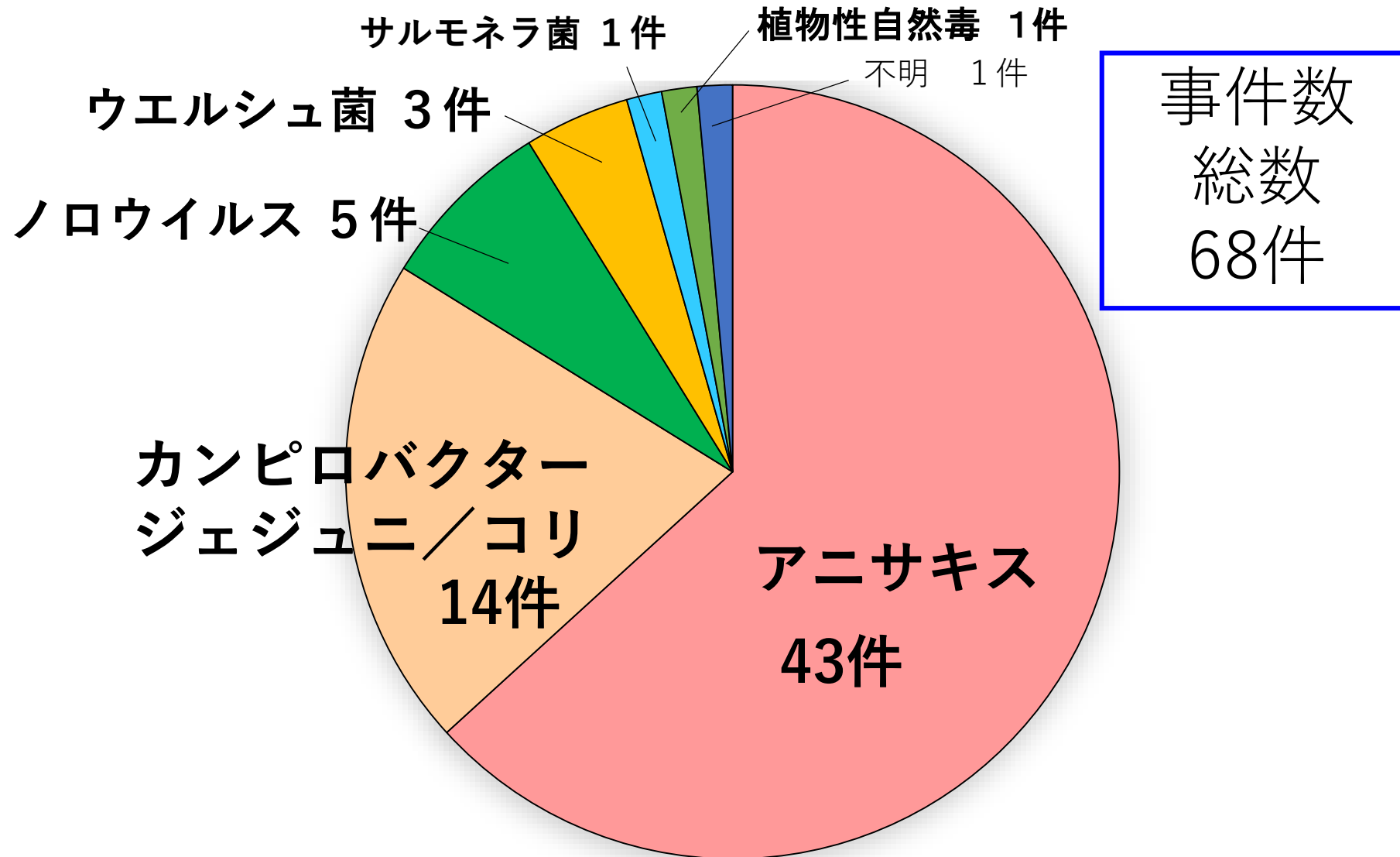


※その他
・セレウス菌 48名
・ボツリヌス菌 1名
・動物性自然毒 21名
・その他、不明 147名

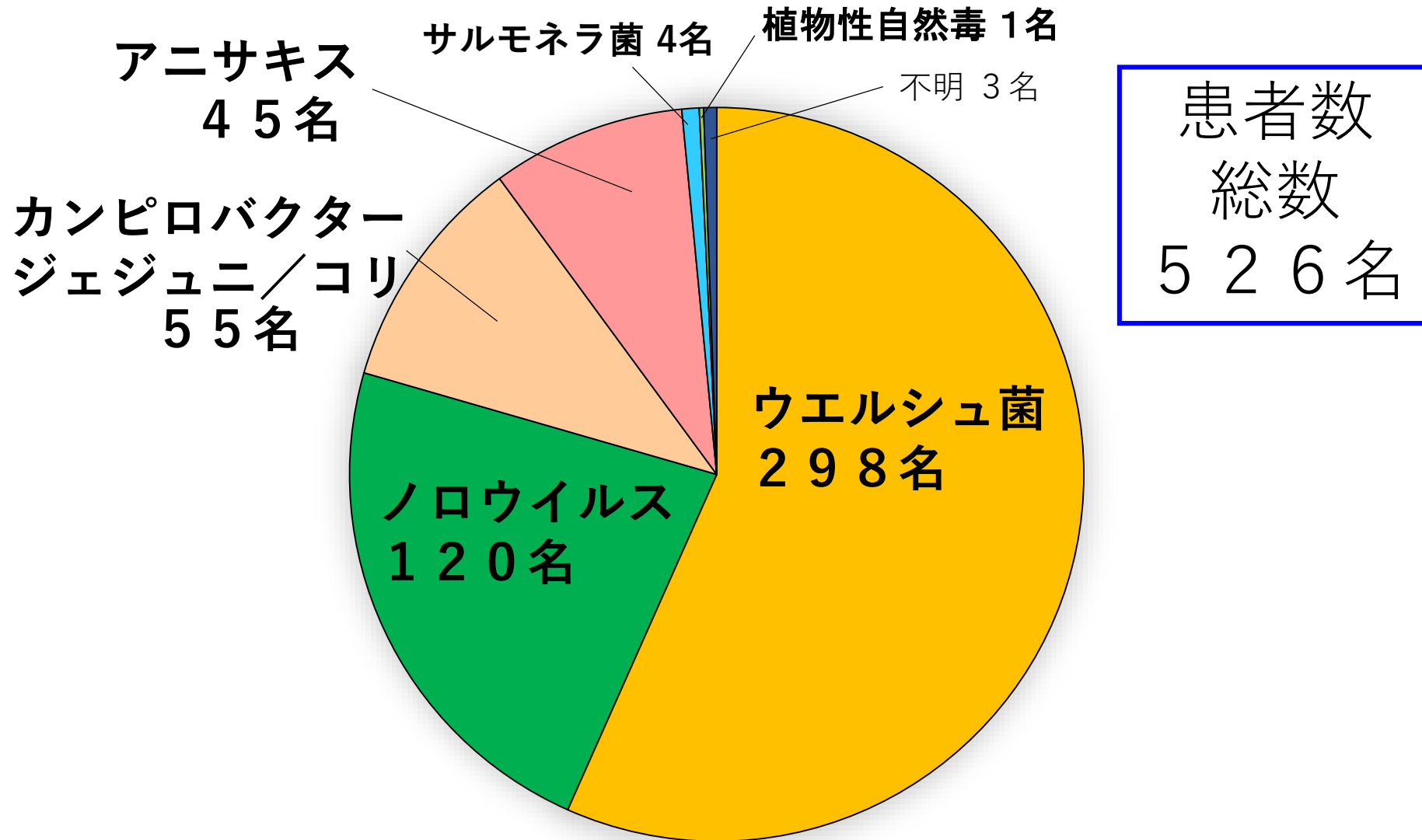
月別食中毒発生状況（全国）



令和4年食中毒発生状況（神奈川県）



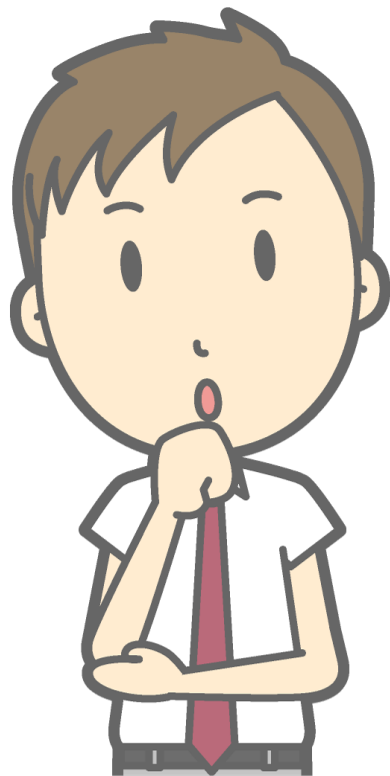
令和4年食中毒発生状況（神奈川県）



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

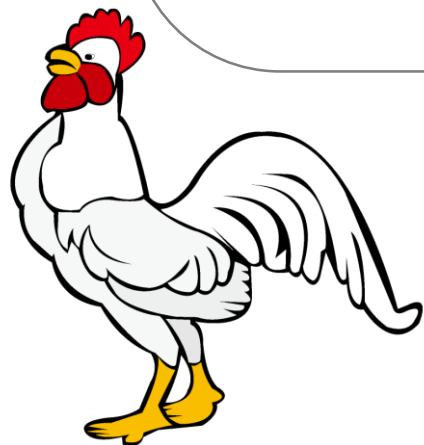
食中毒について、クイズ

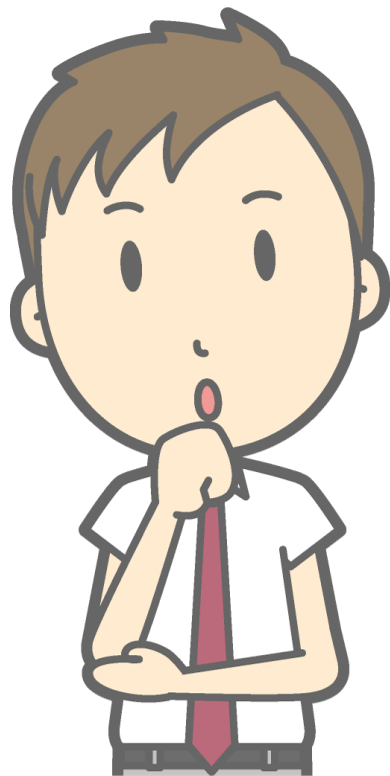


第1問！

「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



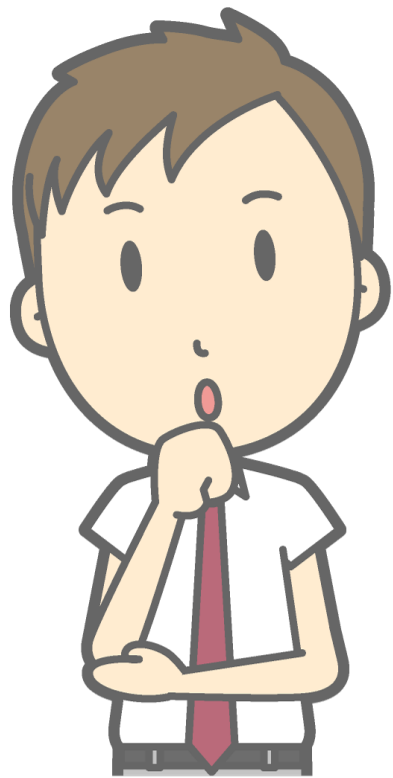


第2問！

アルコール消毒をすれば、手洗いは必要ない。

○か✕か

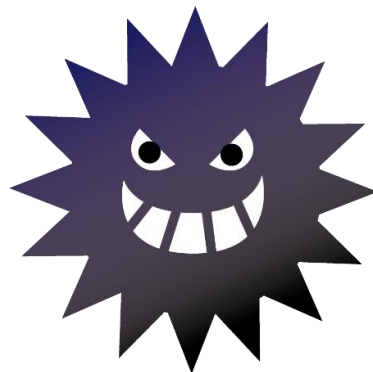
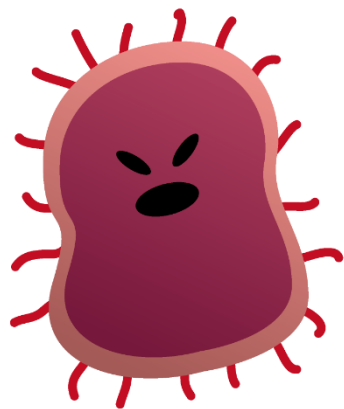




第3問！

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

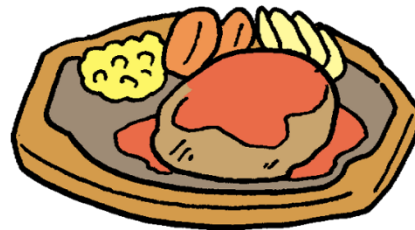


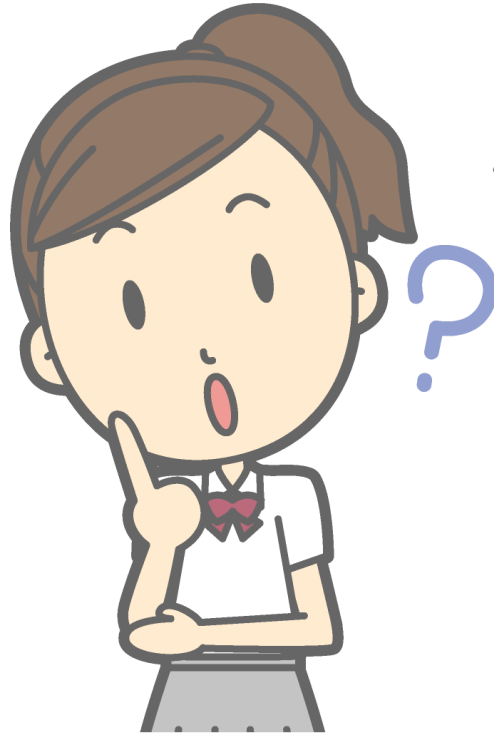


第4問！

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



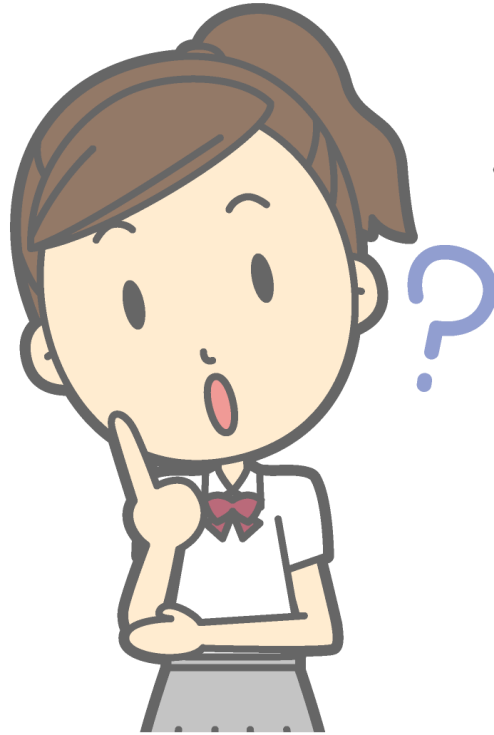


第5問！

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 	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		
感染力低			

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

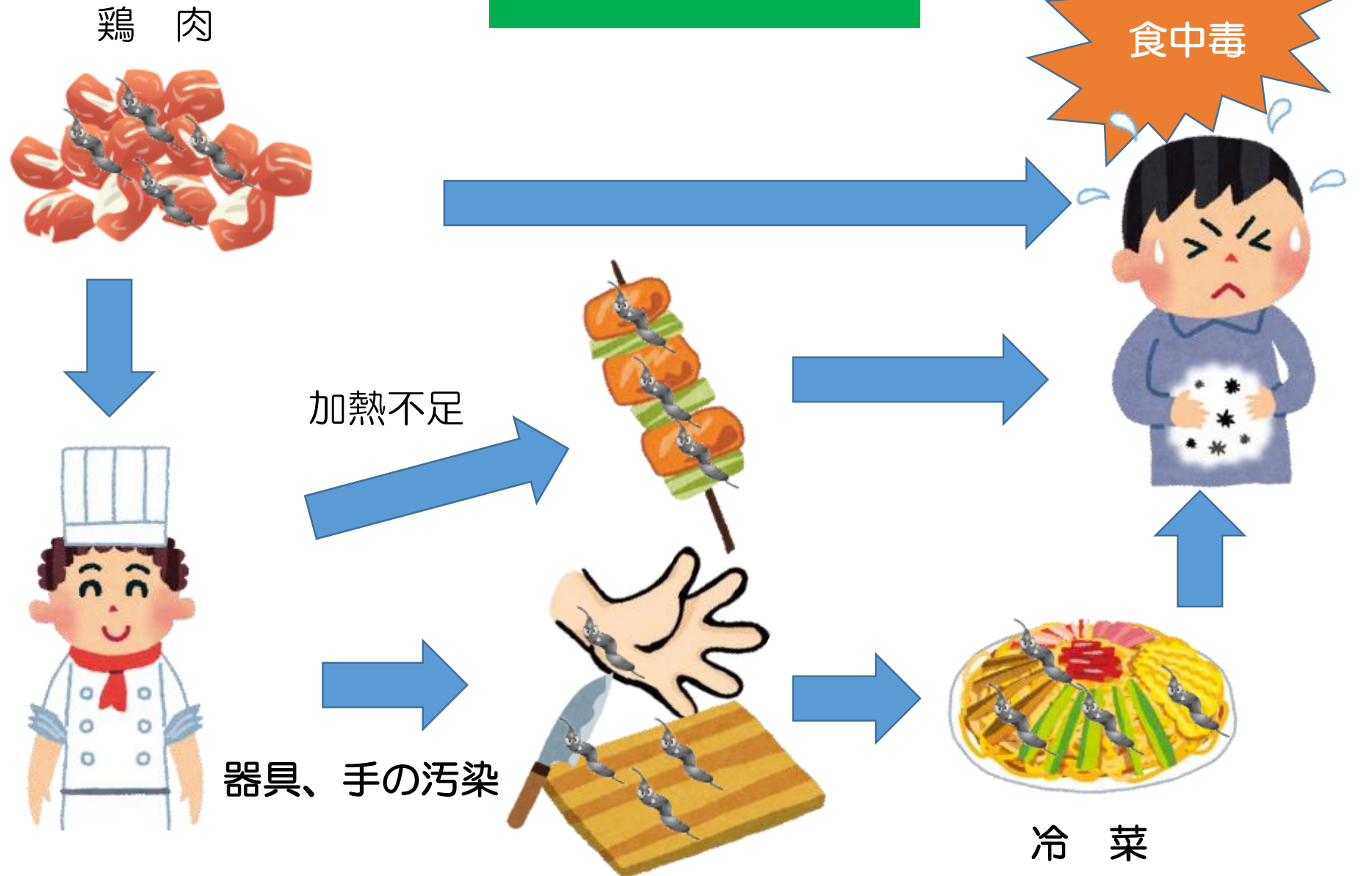
対策

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

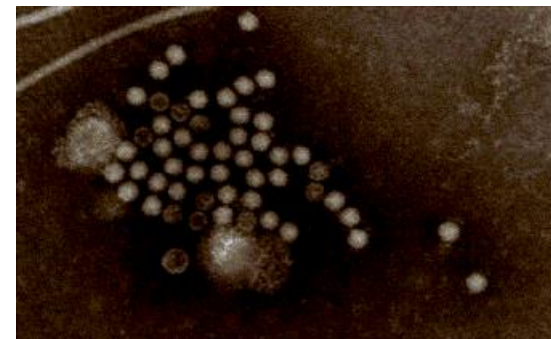
カンピロバクターとは、どういう細菌？

- 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

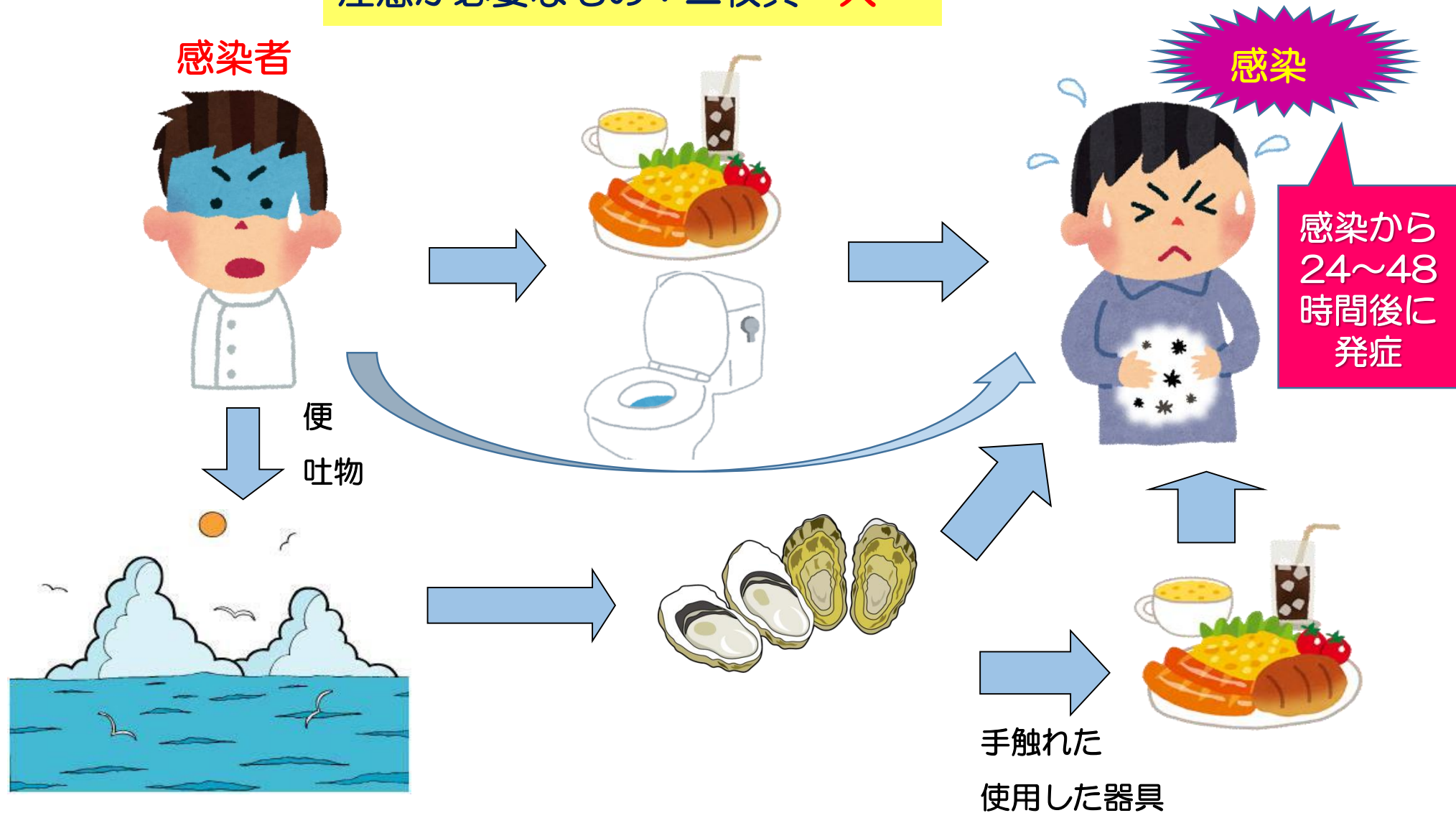
調理従事者を介して汚染された食事
カキなどの二枚貝

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



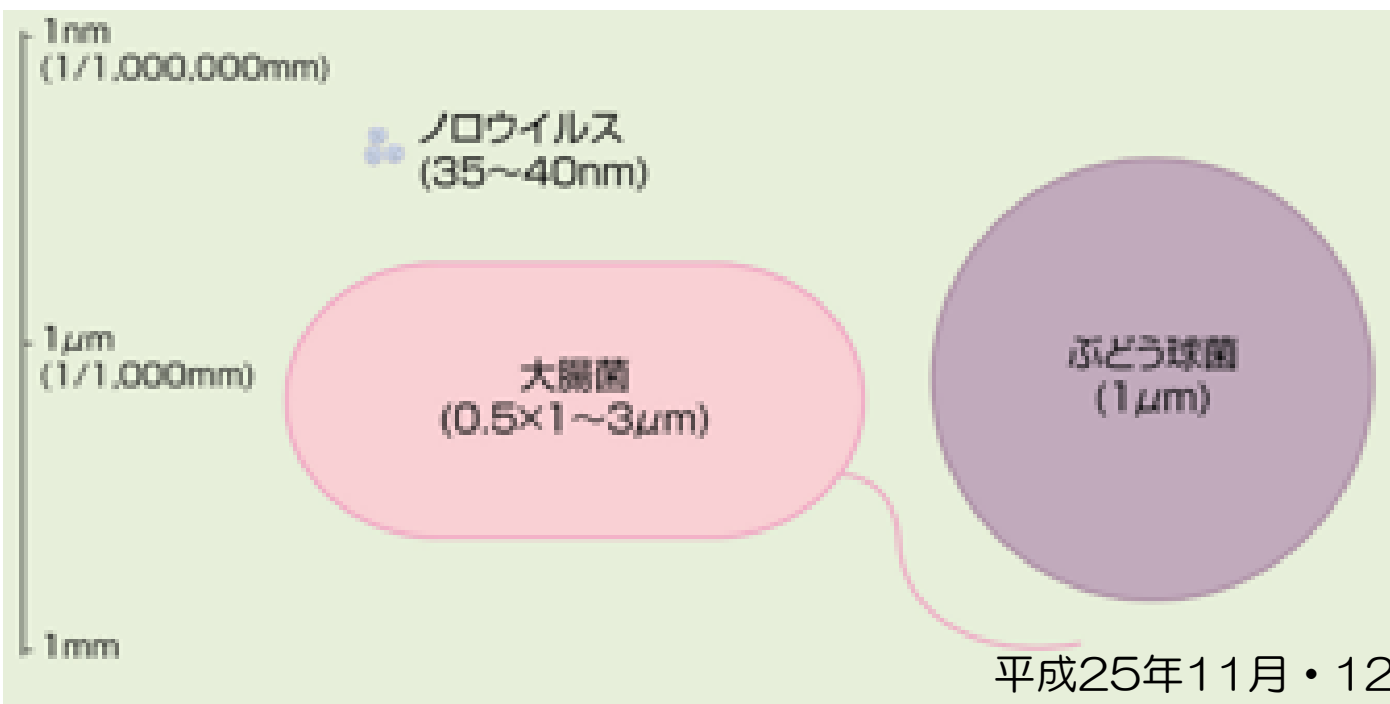
ノロウイルスが厄介な理由

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。

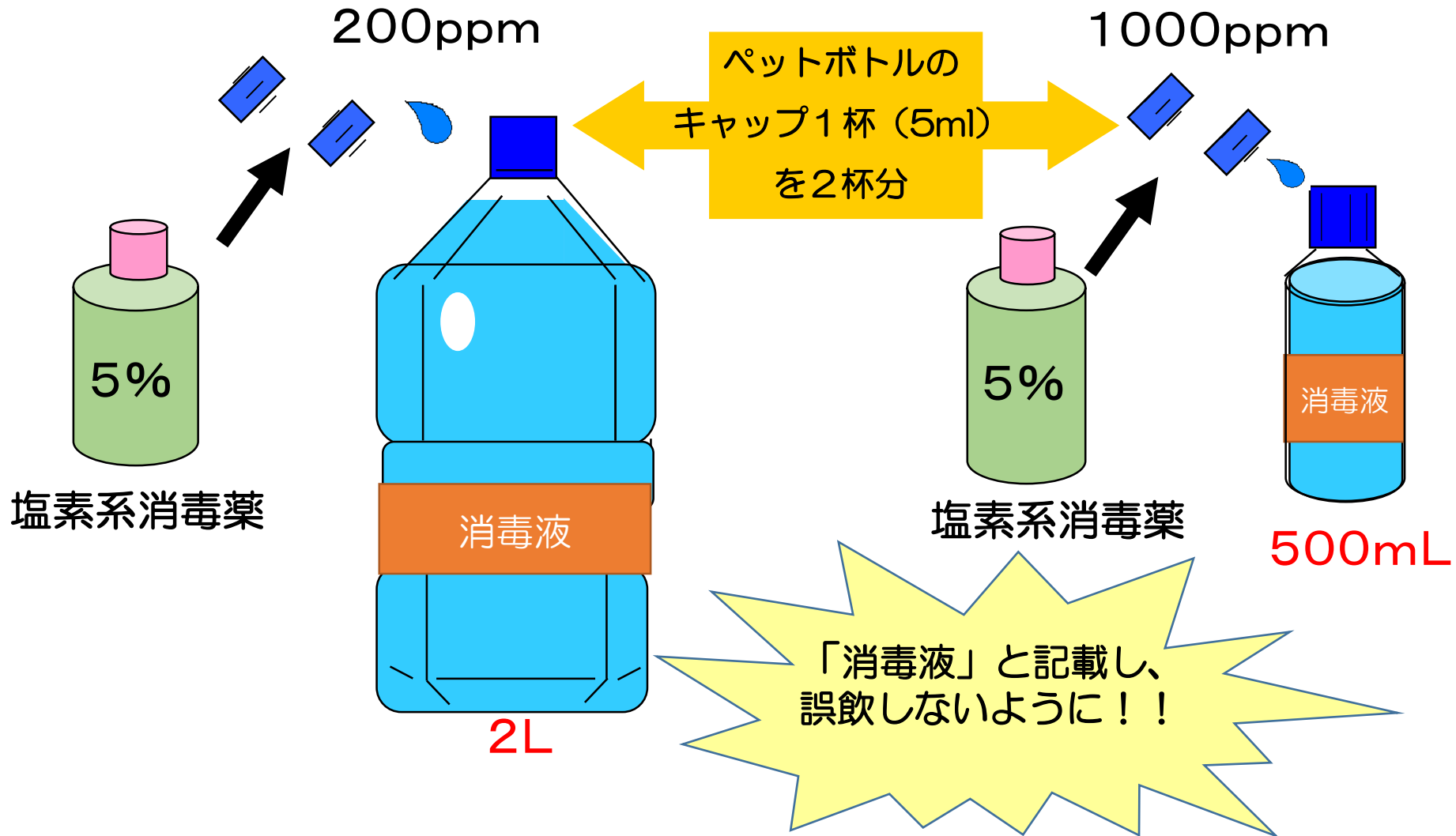
方法② 熱湯消毒

熱湯（85℃以上）で1分間以上加熱

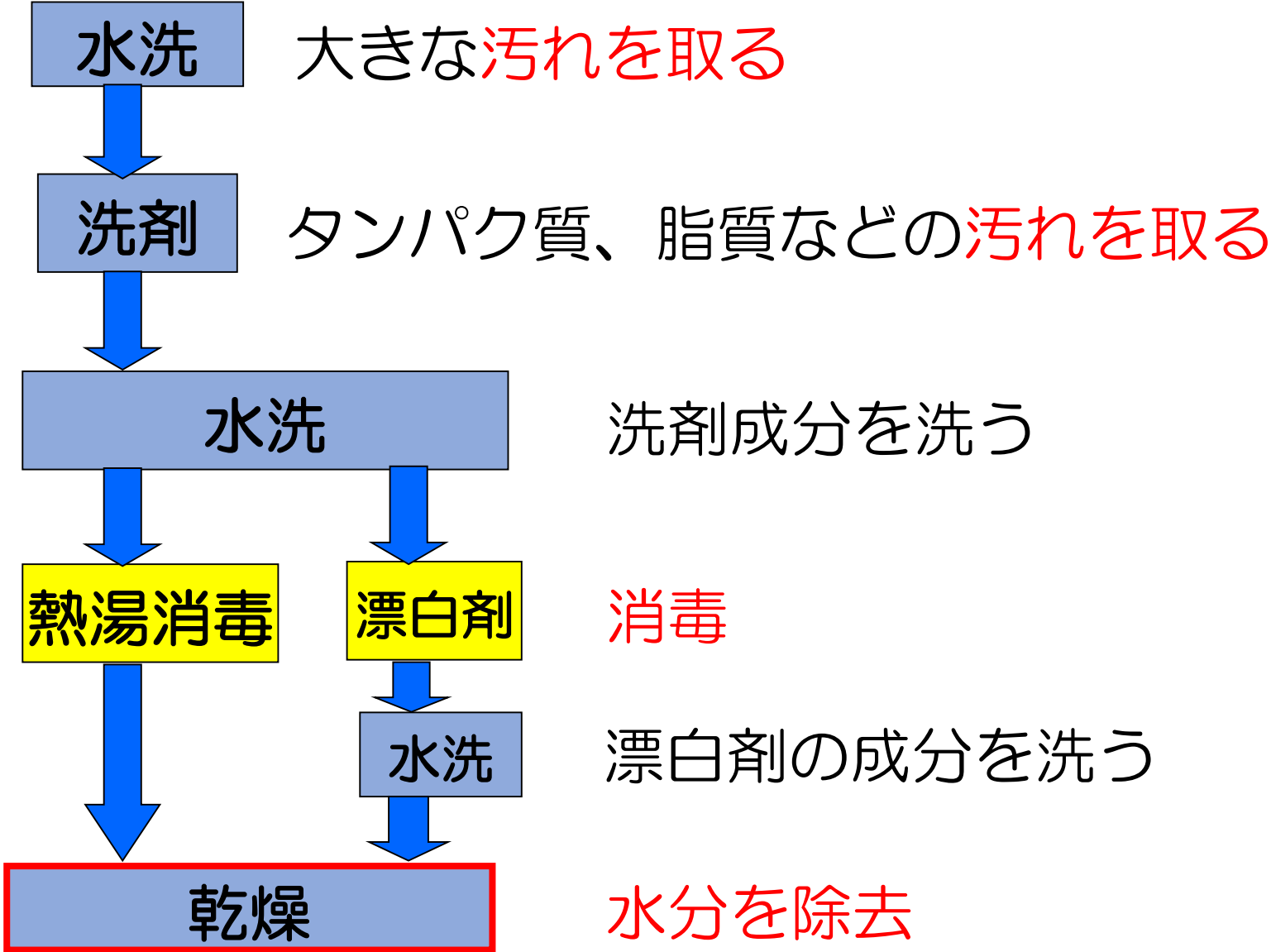
塩素系消毒薬の希釈方法

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）

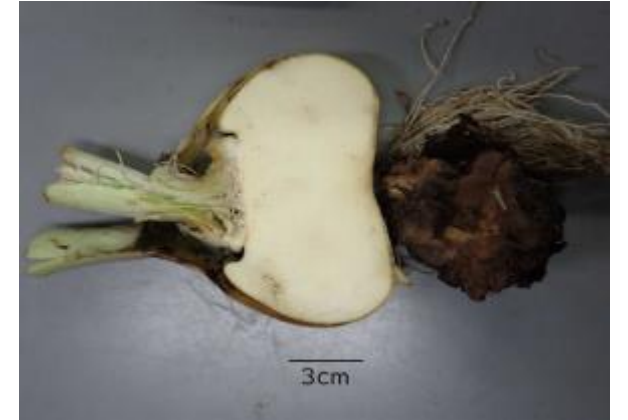
（写真：農水省ホームページより）

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



スイセン



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

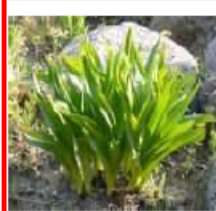
【中毒症状】

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



クワズイモの横姿



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

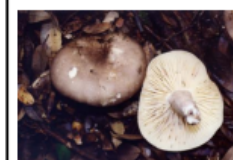
- ・ウラベニホテイシメジ
- ・ホンシメジ
- ・ハタケシメジ



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

● 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

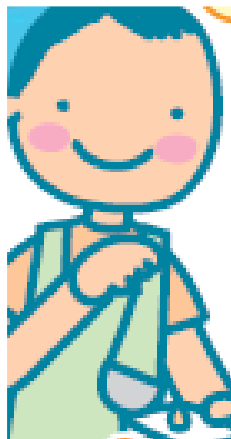
2 増やさない

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

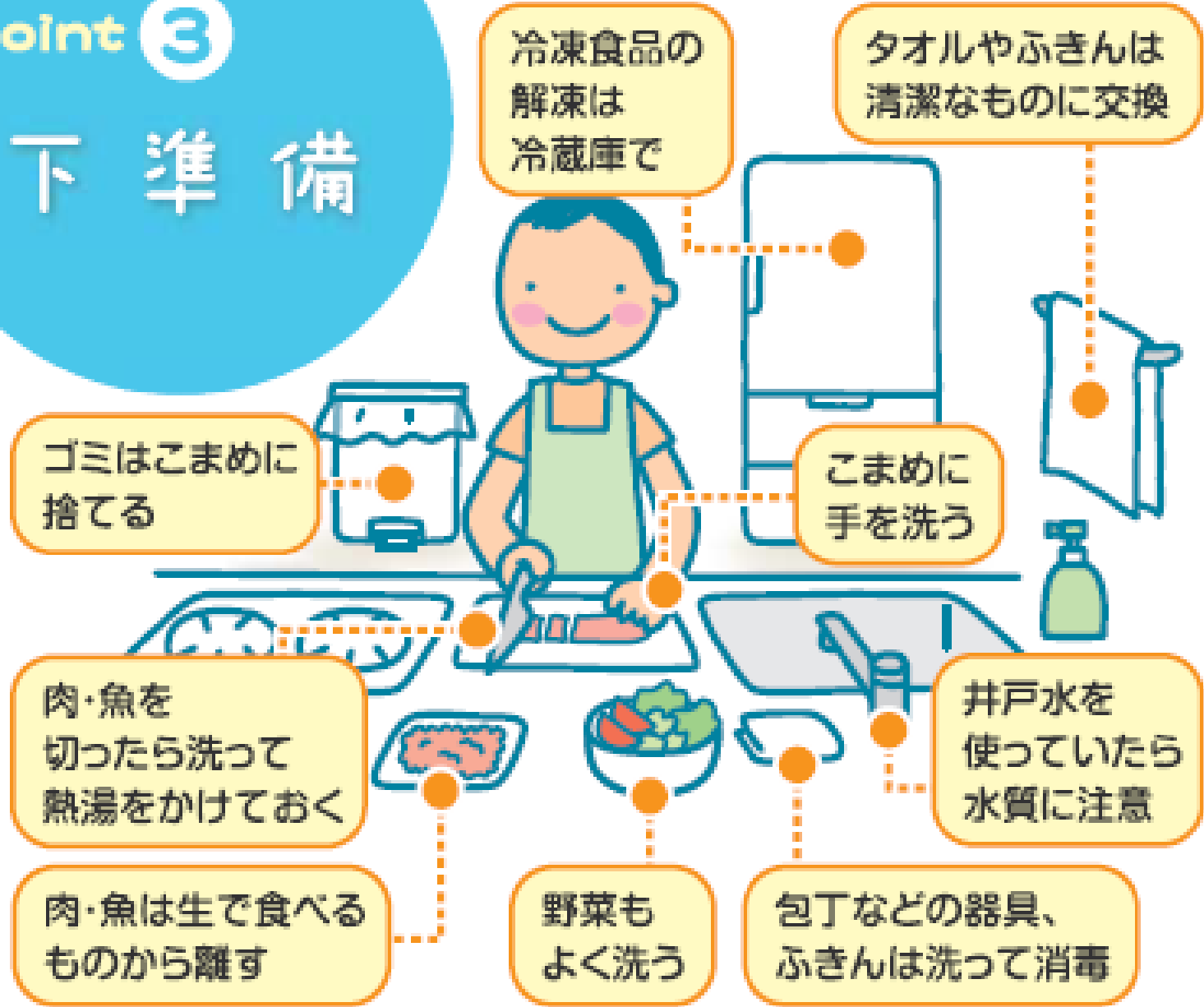
冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持



point ③

下準備



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