家庭で できる！

食中毒予防の
い・ろ・は

高槻市保健所　保健衛生課
食品衛生チーム

内容

1. 食中毒とは？
2. 食中毒の統計データ
3. 食中毒の原因物質
4. 食中毒予防のい・ろ・は

食中毒とは？

食中毒とは？

食品や飲料を口にすることによって起こる
腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの健康被害

食べあわせや食べ過ぎによる
胃腸炎症状とは異なり、
食べ物自体の表面や中に含まれている
原因物質（ウイルスや細菌など）
により起こります

食べた人は全員食中毒になるの？

同じ食事をしても、なる人とならない人がいる

⇒　その人の体質やその日の体調で左右される

ハイリスクグループ

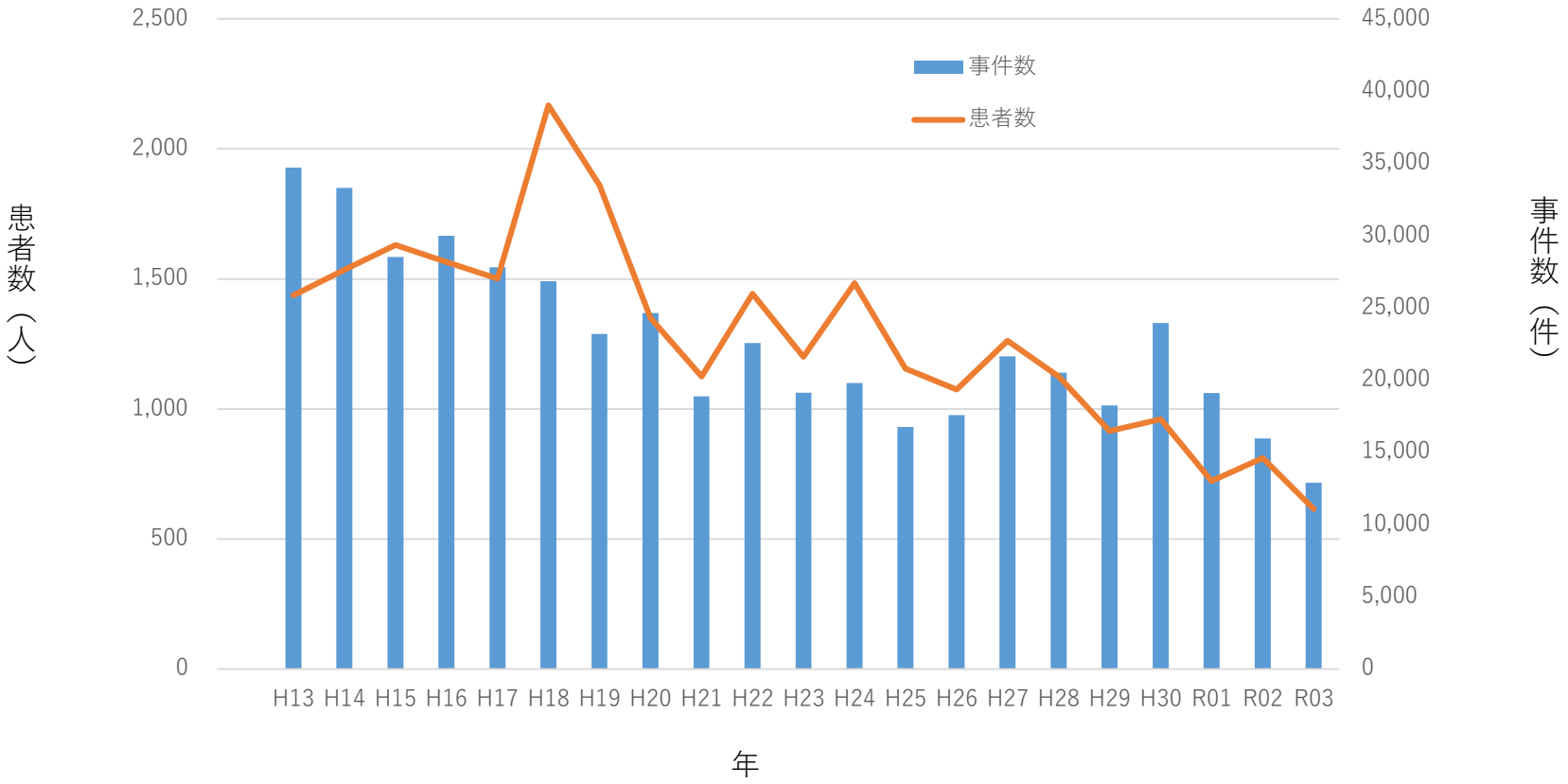
1. 乳幼児
2. 高齢者
3. 免疫機能が低下している人
4. 糖尿病、腎疾患、肝疾患等の基礎的疾患を有する人
5. 副腎皮質ホルモンなど特定の薬を常用している人
6. 抗がん剤治療、免疫抑制剤の投与をうけている人

食中毒の統計データ

過去３年の全国食中毒発生状況

	事件数	患者数	死者
令和元年	1,061	13,018	4
令和２年	887	14,613	3
令和３年	717	11,080	2

年次別食中毒発生状況



- 食中毒発生件数、患者数は年々減少傾向にある
- 令和３年は、食中毒発生件数、患者数ともに直近２０年で最も少ない

死者が発生した食中毒事例（令和３年）

	都道府県	発生月日	原因施設	原因食品	病因物質	摂食者数	患者数	死者数
1	小樽市	5/26	家庭	イヌサフラン	植物性自然毒	1	1	1
2	沖縄県	4/14	老人ホーム	施設で調理された「春雨の和え物」	サルモネラ属菌	179	11	1

事例１（家庭）
自宅付近に自生していたイヌサフランを、食用のギョウジャニンニクと誤って喫食した
事例２（老人ホーム）
・和え物を含め、提供されたメニューに使用した原材料の複数の野菜から同じ菌が検出された
・調理従事者からも同じ菌が検出された
⇒汚染経路は特定されていないが、原材料の洗浄不足、殺菌不足、交差汚染が原因である可能性が考えられる

５００人以上の患者が発生した大規模食中毒事例（令和３年）

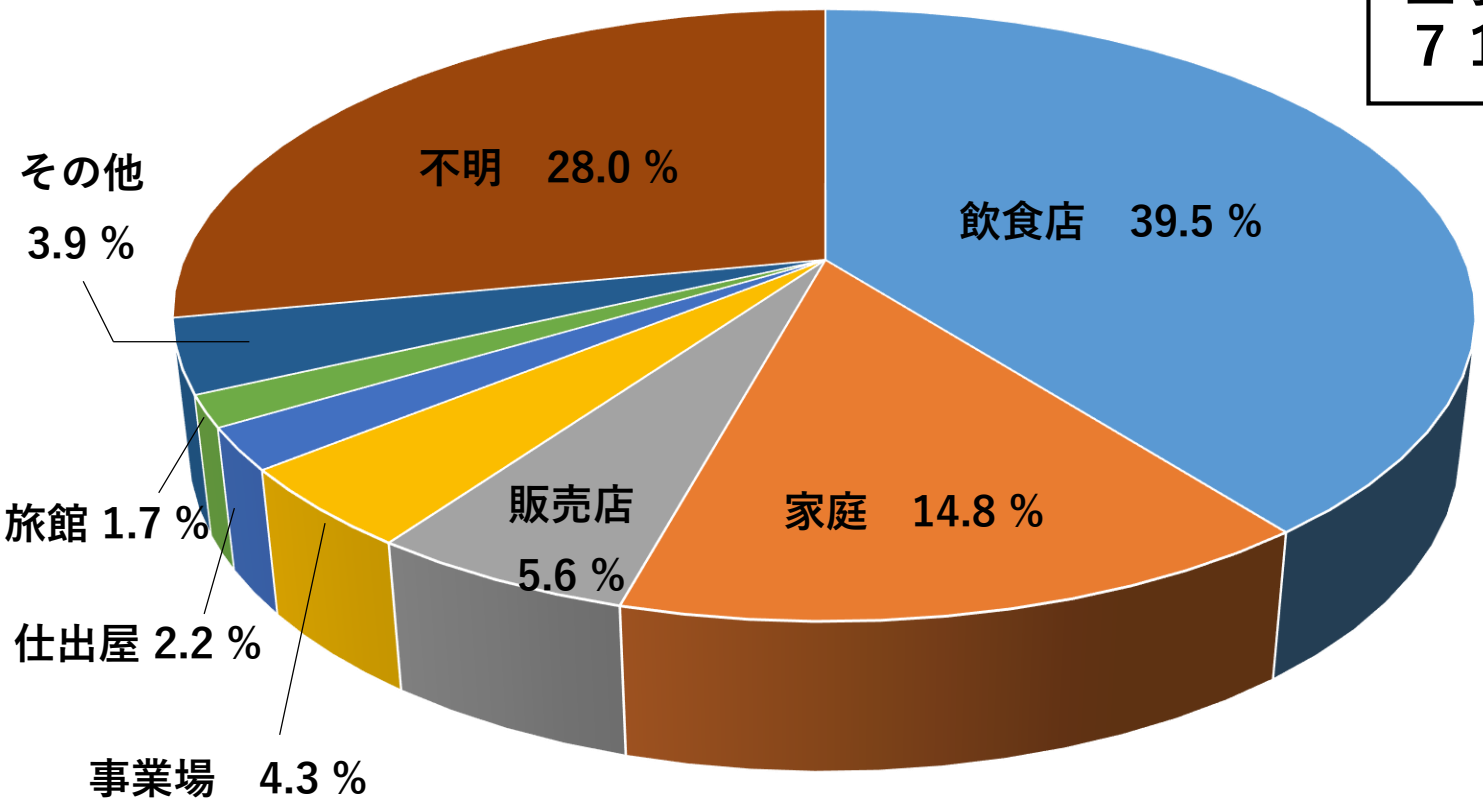
	都道府県	発生月日	原因施設	原因食品	病因物質	摂食者数	患者数	死者数
1	富山市	6/16	製造所	牛乳	その他の病原大腸菌	6,243	**1,896**	0
2	倉敷市	4/30	仕出屋	不明（令和３年４月２６日～２９日に提供された給食弁当）	ノロウイルス	6,453	**2,545**	0

事例１（製造所）
乳処理施設で製造された牛乳によるもの

事例２（仕出屋）
・患者及び複数の従業員からノロウイルスが検出された
・体調不良の従業員が作業に従事していた
⇒従業員からの食品の汚染が原因である可能性が考えられる

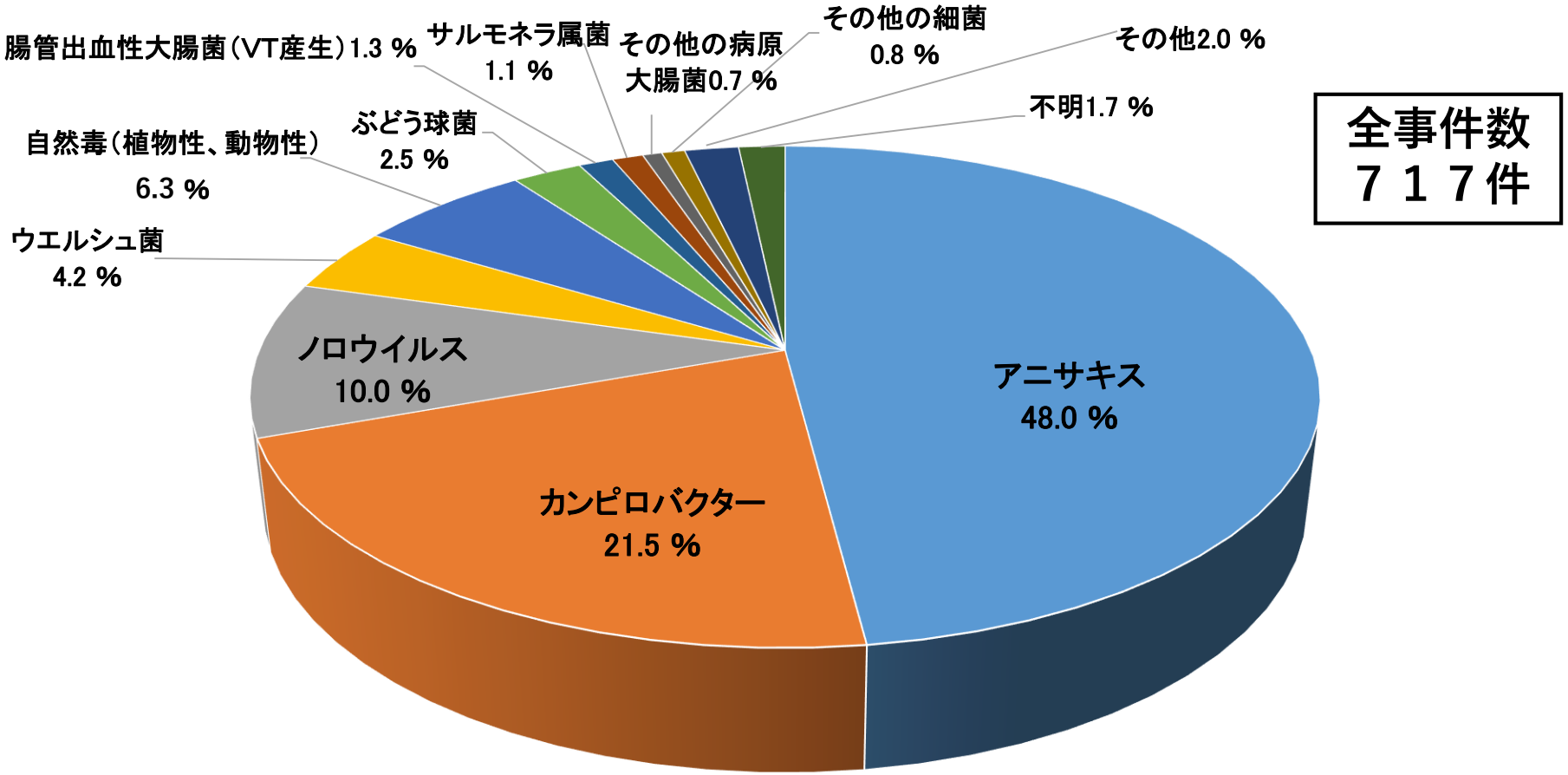
原因施設別事件数（令和３年）

全事件数
７１７件



- 食中毒の原因施設は飲食店がおよそ４割を占め、次いで家庭となっている（原因施設不明を除く）
- 事業場（事業所、保育所、老人ホーム等）の割合は4.3%(31件）

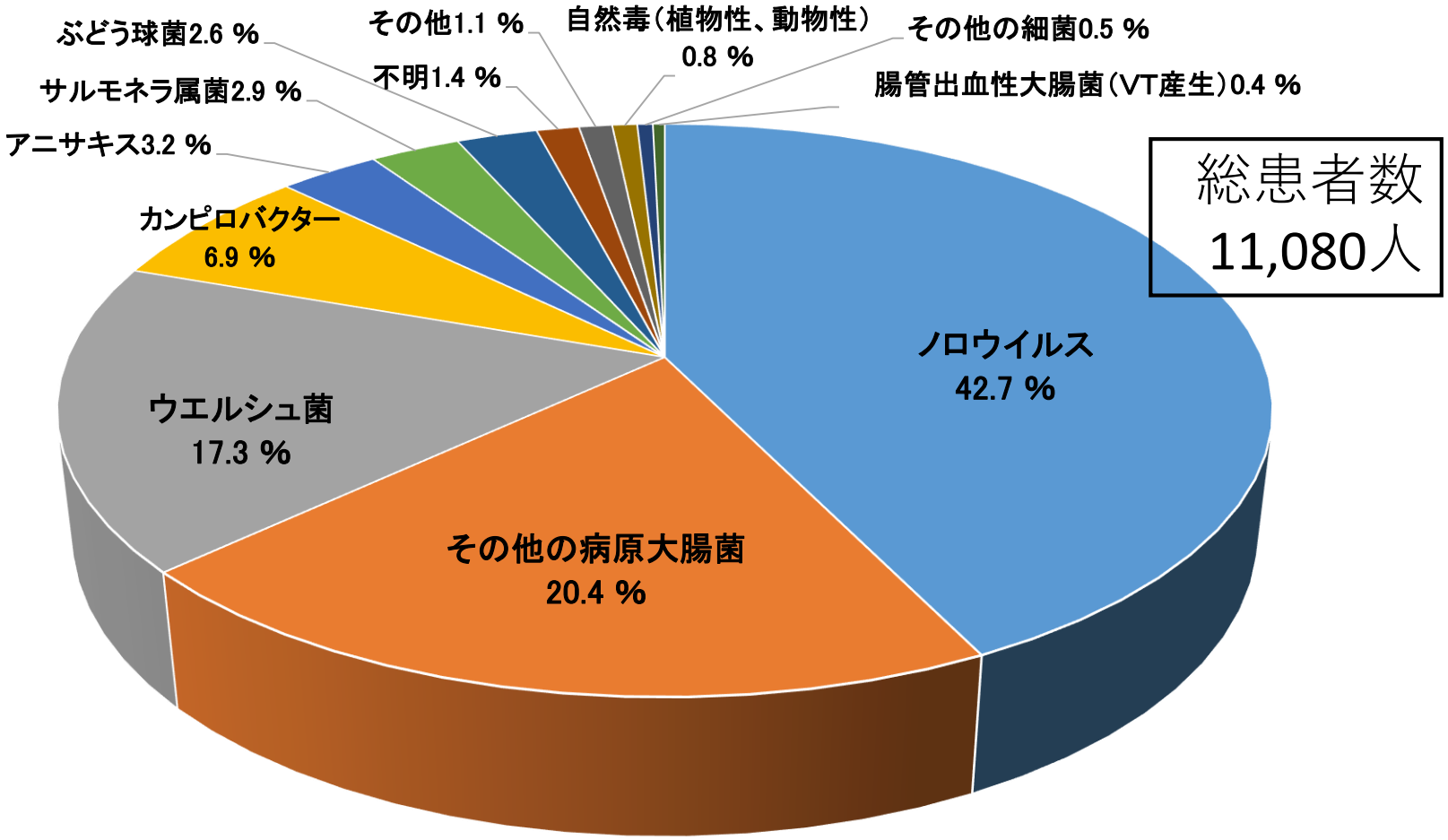
病因物質別事件数発生状況（令和３年）



- 事件数で見た場合、食中毒の病因物質はアニサキス、カンピロバクター、ノロウイルスの順で多い
- ※ 市販鶏肉のカンピロバクター汚染率は鶏モモ肉42%、鶏ムネ肉40%

（厚生労働科学研究（食品安全確保推進研究事業）
「と畜・食鳥検査における疾病診断の標準化とカンピロバクター等の制御に関する研究」平成26年度報告
主任研究者：朝倉宏（国立医薬品食品衛生研究所食品衛生管理部第一室長）　より）

病因物質別患者数発生状況（令和３年）

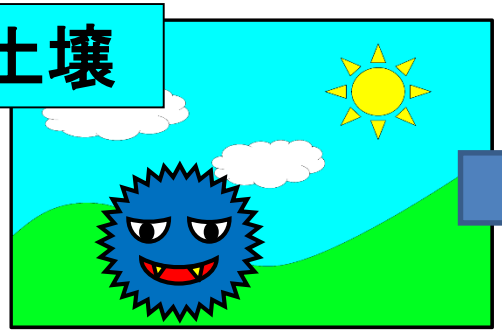


- ノロウイルス食中毒患者は平成１３年以降、患者数が最も多い傾向にある（令和２年を除く）
- ウエルシュ菌はほぼ例年、１０００人を超える患者が発生しており、１件当たりの患者数が多くなる傾向にある

食中毒の原因物質

食中毒原因物質は色々なところに潜んでいます

土壌



・野菜
・穀物

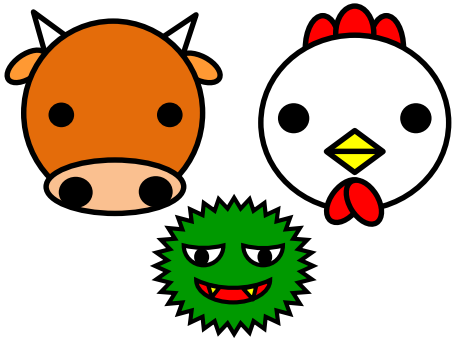
セレウス菌
ウェルシュ菌
ボツリヌス菌など

ヒトの手

・料理

ノロウイルス
黄色ブドウ球菌など

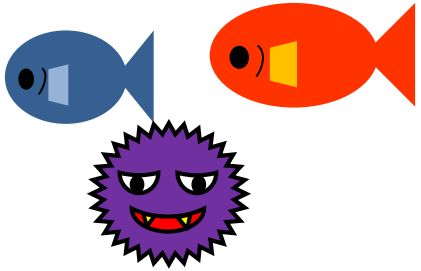
家畜・家きんの体内



・肉
・卵

カンピロバクター
サルモネラ属菌
腸管出血性大腸菌など

海の中、魚の体内



・魚
・貝

アニサキス
腸炎ビブリオ
ノロウイルス
ヒスタミンなど

自然毒

有毒植物
きのこ毒
フグ毒
貝毒など

食中毒菌の様々な特性

生肉、生魚、卵など購入時に元々食材に付着している

新鮮な食材でも、食中毒菌はゼロではない！

不衛生な手や化膿した傷のある手から食品へ移る

手は病原体の運び屋！

熱に強い菌がいる

加熱しても、常温放置は危険！

食中毒の原因物質

①有毒植物

死亡事例が発生

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は、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。

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！

厚生労働省リーフレット（https://www.mhlw.go.jp/content/000925854.pdf）

高齢者の誤食・中毒・死亡が多発！

その植物、有毒かも？

有毒植物を原因とする

食中毒患者の約半数が60歳以上です※

※　平成29年～令和３年の植物性自然毒による患者年齢別発生状況
（キノコ及びジャガイモを除く。）

厚生労働省リーフレット（https://www.mhlw.go.jp/content/000925859.pdf）

過去10年間の有毒植物による食中毒発生状況
（平成24年～令和3年）

植物名	間違えやすい植物の例	事件数	患者数	死亡数
スイセン	ニラ、ノビル、タマネギ	62	195	1
ジャガイモ	※親芋で発芽しなかったイモ、光に当たって皮がうすい黄緑～緑色になったイモの表面の部分、芽が出てきたイモの芽及び付け根部分などは食べない。	17	280	0
チョウセンアサガオ	ゴボウ、オクラ、モロヘイヤ、アシタバ、ゴマ	11	30	0
バイケイソウ	オオバギボウシ、ギョウジャニンニク	19	41	0
クワズイモ	サトイモ	19	42	0
イヌサフラン	ギボウシ、ギョウジャニンニク、ジャガイモ、タマネギ	19	26	11
トリカブト	ニリンソウ、モミジガサ	9	17	3

厚生労働省リーフレットより一部抜粋（https://www.mhlw.go.jp/content/000925854.pdf）

有毒です 食べないで

食用と間違えやすい有毒植物の例

スイセン・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（おうと）、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

厚生労働省リーフレット（ https://www.mhlw.go.jp/content/000925859.pdf ）

有毒です 食べないで

食用と間違えやすい有毒植物の例

イヌサフラン

葉

球根

中毒症状

嘔吐（おうと）、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

厚生労働省リーフレット（https://www.mhlw.go.jp/content/000925859.pdf）

有毒です 食べないで

食用と間違えやすい有毒植物の例

バイケイソウ

芽出し期のバイケイソウ

芽出し期のコバイケイソウ

中毒症状

嘔吐（おうと）、下痢、手足のしびれ、めまいなどの症状が現れ、**死亡することもあります。**

間違えやすい植物

オオバギボウシ（ウルイ）
ギョウジャニンニク
など

厚生労働省リーフレット（ https://www.mhlw.go.jp/content/000925859.pdf ）

有毒です 食べないで

食用と間違えやすい有毒植物の例

グロリオサ

中毒症状

口腔・咽頭灼熱感、発熱、嘔吐（おうと）、下痢、背部疼痛などを発症し、臓器の機能不全などで、**死亡することもあります。**

間違えやすい植物

《根》ヤマイモ

厚生労働省リーフレット（https://www.mhlw.go.jp/content/000925859.pdf）

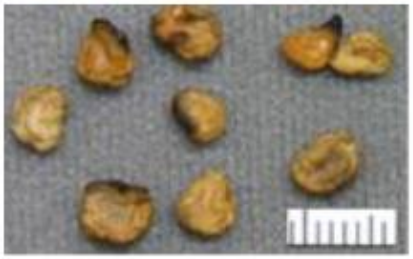
有毒です 食べないで

食用と間違えやすい有毒植物の例

チョウセンアサガオ

チョウセンアサガオの葉と花

チョウセンアサガオの種



中毒症状

口の渇き、瞳孔の散大、
意識混濁、　興奮、麻痺、
心拍数の増加　など

間違えやすい植物

《葉》モロヘイヤ
　　アシタバ
《根》ゴボウ
《種》ゴマ　など

厚生労働省リーフレット（ https://www.mhlw.go.jp/content/000925859.pdf ）

有毒です 食べないで

食用と間違えやすい有毒植物の例

トリカブト

中毒症状

食後10～20分以内で、口唇、舌、手足のしびれ、嘔吐（おうと）、腹痛、下痢、不整脈、血圧低下、けいれん、呼吸不全に至って**死亡することもあります。**

間違えやすい植物

・ニリンソウ

・モミジガサ　など

厚生労働省リーフレット（https://www.mhlw.go.jp/content/000925859.pdf）

食中毒の原因物質

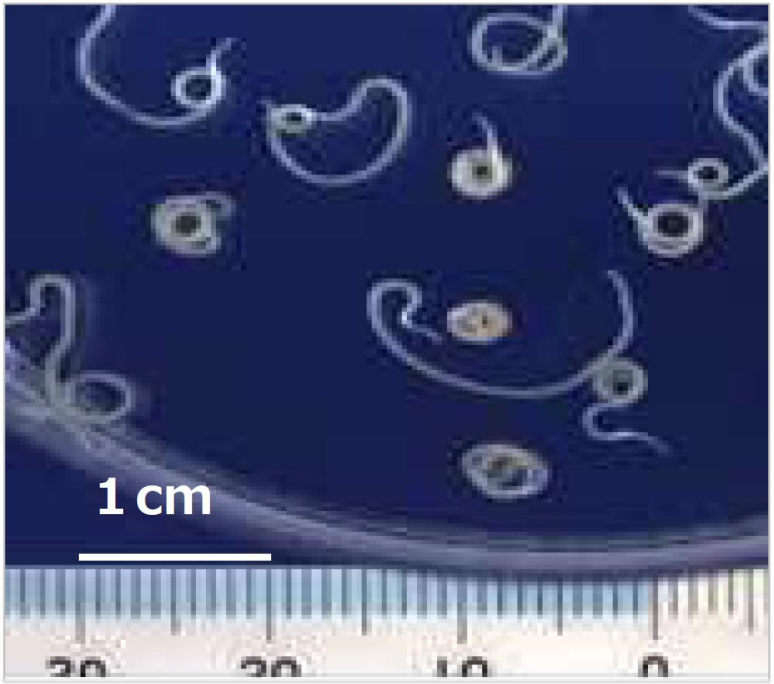
②アニサキス

令和３年食中毒事件数
第１位

アニサキス

特徴

- 寄生虫（線虫類）
- 約2cm～3cmで、白色の少し太い糸状
- アニサキス幼虫が寄生している魚介類
- **サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなど**



厚生労働省リーフレット（https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/000515869.pdf）

アニサキスによる症状

- **急性胃アニサキス症（多くがこちら）**

食後数時間後から十数時間後に、
みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐

- **急性腸アニサキス症**

食後十数時間後から数日後に、
激しい下腹部痛、腹膜炎症状

アニサキスによる食中毒予防

- **加熱**
  - ７０℃以上、または６０℃なら１分
- **冷凍**
  - －２０℃で２４時間以上
- **新鮮なうちに、内臓を摘出する**
  - 鮮度が落ちると、虫体は内臓から筋肉へ移行
- **目視で確認して、アニサキス幼虫を除去**

シメサバのように、一般的な料理で使用する程度の食酢での処理、塩漬け、醤油、わさびを付けてもアニサキス幼虫は死滅しません！

食中毒の原因物質

③ノロウイルス

令和３年食中毒患者数
第１位

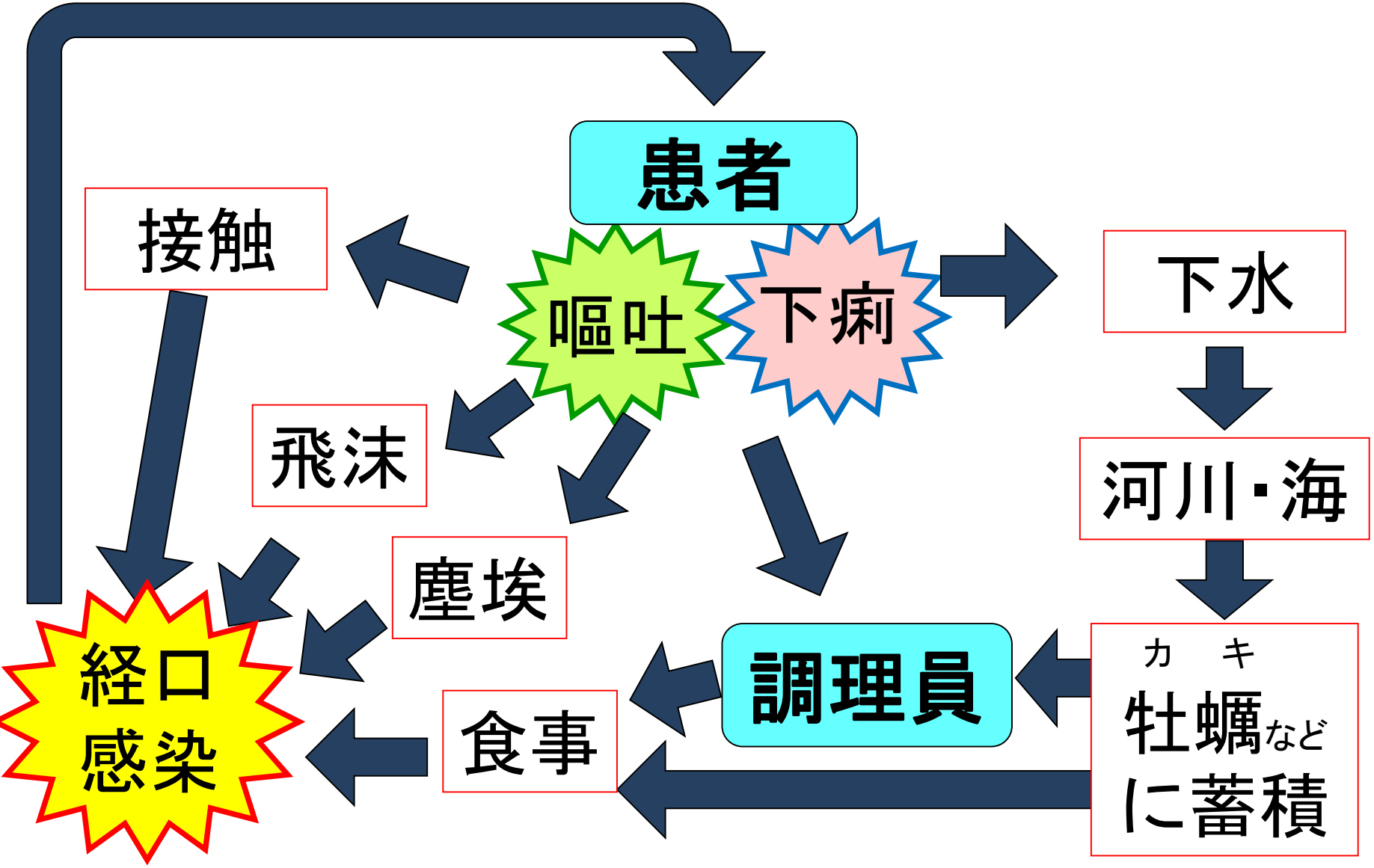
ノロウイルス

- 潜伏期間は２４～４８時間
- 症状は嘔吐、下痢、発熱
- 特効薬、ワクチンはない
- 患者の糞便や吐物から二次感染し、集団発生を起こすことがある

↓

感染症のひとつともいえる

ノロウイルスの感染経路



身の周りで最もノロウイルスに汚染されているのは
トイレです！

ドアノブ、便座、水洗レバー、水洗カラン、
トイレットペーパーとそのカバーなど皆が触れる部分は“汚染されている”可能性がある。

ノロウイルスの特徴

・食品、環境、死んだ細胞では増殖できない

⇒ヒトの腸内で増え、糞便・吐物中に大量排出

・10～100個程度のごく少量で感染

⇒感染力が非常に強い

・低温、乾燥に強い

⇒冷凍・冷蔵しても感染力はなくならず、
温度が低いほど感染力は持続する

・非常に小さい（細菌の1／30～1／100）

⇒入り込みやすい、落ちにくい、浮遊しやすい

ノロウイルスの怖いところ・・・

- 症状が治まっても、１週間から１ヶ月程度糞便から排泄される
- 症状を出さない不顕性感染（健康保菌者）という状態もある

↓

健康な人でもノロウイルスに感染している場合がある

↓

自分が
ウイルスを持っているかもしれない！

ノロウイルス予防のポイント

予防には、手洗いが必須！
（手はノロウイルスの運び屋！！）

- 食品の加熱調理　→85～90℃
  90秒以上
- 器具の洗浄消毒　→次亜塩素酸ナトリウム
  が有効
- 糞便・吐物の処理
  →使い捨てマスク、手袋の着用

塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

＊濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

	食器、カーテンなどの 消毒 や 拭き取り 200ppm の濃度の塩素消毒液		おう吐物などの　廃棄 （袋の中で廃棄物を浸す） 1000ppm の濃度の塩素消毒液	
製品の濃度	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6 %	10ml	3L	50ml	3L
1 %	60ml	3L	300ml	3L

▶製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかり確認しましょう。

▶次亜塩素酸ナトリウムは**使用期限内**のものを使用してください。

▶おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、**有毒ガスが発生することがありますので**、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。

▶消毒液を保管しなければならない場合は、消毒液の入った容器は、**誤って飲むことがないように**、**消毒液であることをはっきりと明記して保管**しましょう。

厚生労働省リーフレット（ https://www.mhlw.go.jp/content/000838754.pdf ）

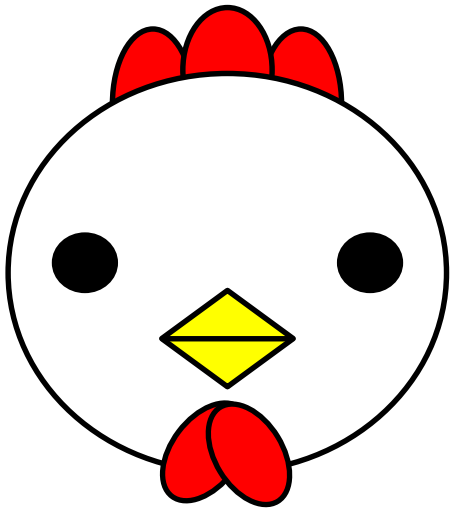
食中毒の原因物質

④カンピロバクター

令和３年
食中毒事件数 第２位

主な原因は

鶏肉の生食



《重要なお知らせ》

飲食店での外食時にも要注意

生・半生・加熱不足の鶏肉料理による カンピロバクター食中毒が多発しています!!

「新鮮だから安全」ではありません！

鶏肉

市販鶏肉から、カンピロバクターが高い割合で見つかっています！

20%～100%

（※）

（※）過去の厚生労働科学研究の結果より

カンピロバクターって?

特徴：ニワトリやウシなどの腸管内にいる細菌で、少量の菌数でも食中毒を発生。熱に弱い。

食中毒の症状（食べてから１～７日で発症）
：下痢、腹痛、発熱

対策：十分な加熱（中心が白くなるまで焼く）
サラダなど生で食べるものとは別に調理
鶏肉を調理した器具は熱湯で消毒

厚生労働省リーフレット
（ https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinanzenbu/0000130235.pdf ）

● 家庭での食中毒を防ぐために ●

鶏肉は中心部までしっかりと加熱、
他の食材に菌が移らないように注意！

● 楽しい外食にするために ●

よく加熱された鶏肉料理を選んで
楽しい食事にしましょう！

鶏肉は食生活に欠かせない食材です！
おいしく安全に食べましょう。

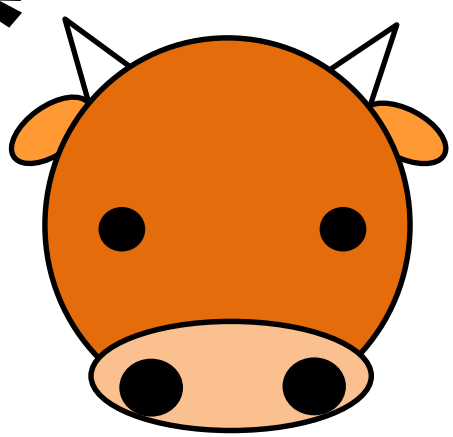
厚生労働省リーフレット
（ https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinanzenbu/0000130235.pdf ）

食中毒の原因物質

⑤腸管出血性大腸菌

腸管出血性大腸菌

- 主に**牛の腸管**に存在
- 牛の糞便等により汚染された**食品**や**井戸水**などが原因
- ごく**少量の菌**の摂取で感染
- 体内で**ベロ毒素**を産生



腸管出血性大腸菌による症状

- 発熱や**激しい腹痛**、水様性下痢、**血便**、吐き気、嘔吐など

- 抵抗力の弱い方は重篤化しやすく、**死亡することも**！！

腸管出血性大腸菌による食中毒発生状況

	事件数	患者数	死者
平成24年	16	392	8
平成25年	13	105	0
平成26年	25	766	0
平成27年	17	156	0
平成28年	14	252	10
平成29年	17	168	1
平成30年	32	456	0
令和元年	20	165	0
令和２年	5	30	0
令和３年	9	42	0

腸管出血性大腸菌による食中毒事件

○平成２３年４月、富山県、福井県、神奈川県等で発生

患者数　　１８１名、うち**５名死亡**

原因　　０１１１及び０１５７

共通メニュー　焼肉チェーン店の**ユッケ**

食中毒事件が発生し…

・生食用食肉の規格基準の設定
（平成２３年１０月）

・牛レバーの生食用としての販売・提供の禁止
（平成２４年７月）

予防のポイント

生や加熱不十分な状態で食べない

カンピロバクターや
腸管出血性大腸菌は
中心温度７５度１分以上
の加熱で死滅

しっかり加熱して食べましょう！

厚生労働省リーフレット
（ https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinanzenbu/innsyokutenn_1.pdf ）

予防のポイント

他の食品に菌をつけない

- 生肉を保管するときは、他の食品に**接触させない**！
- 生肉の調理に使用したまな板、包丁、調理器具はしっかり**洗浄・消毒**！
  使用後に熱湯をかけると消毒効果があります。
- 生肉を触った後はしっかり**手洗い**！

食中毒予防
の
い・ろ・は

食中毒の発生（菌の場合）

1. 菌が食品に付着 ← つけない！

↓

2. 食品中で菌が増殖 ← 増やさない！

↓

3. 菌が含まれた食品を食べる ← やっつける！

↓

4. 菌が消化管で増殖し、毒素産生

↓

5. 発症

イ．つけない（清潔）

ロ．増やさない
（温度管理）

ハ．やっつける（加熱）

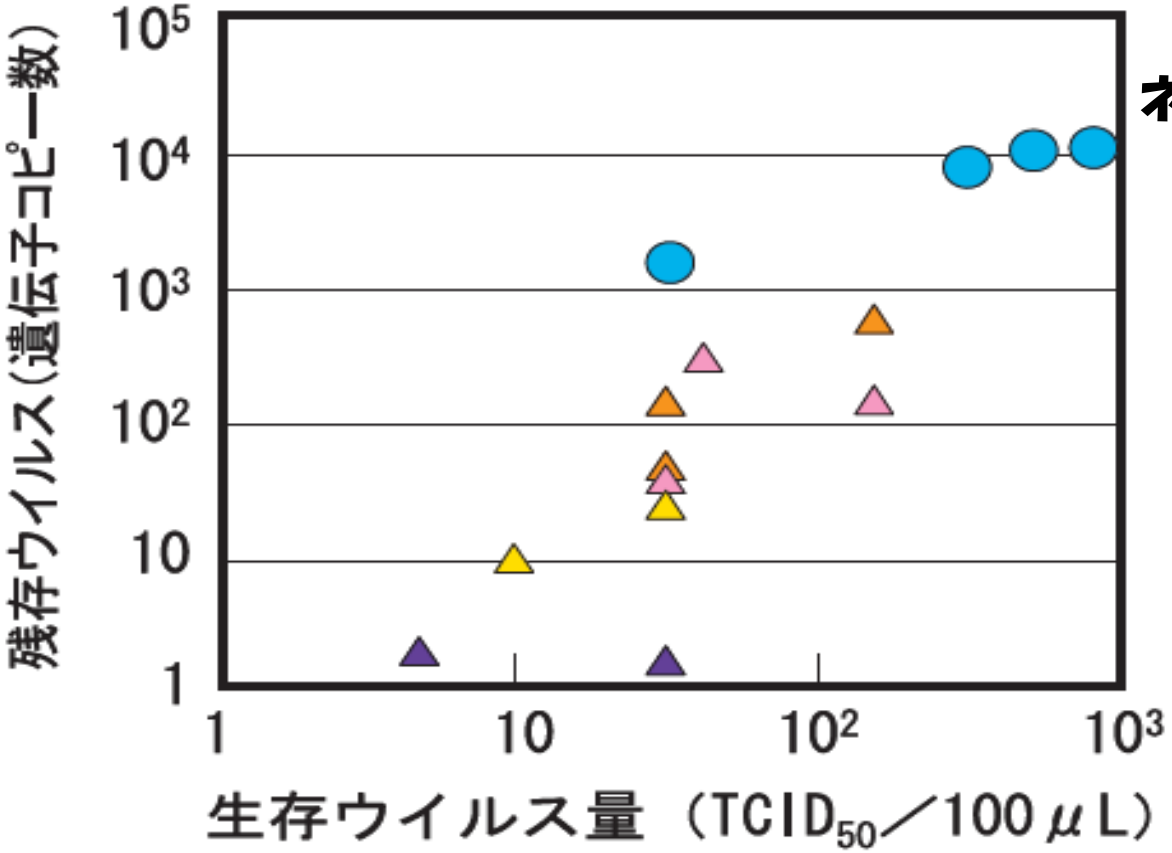
イ．つけない（清潔）

・手洗い

・冷蔵庫内の整理整頓

・包丁・まな板等調理器具の使い分け

手洗いの有効性



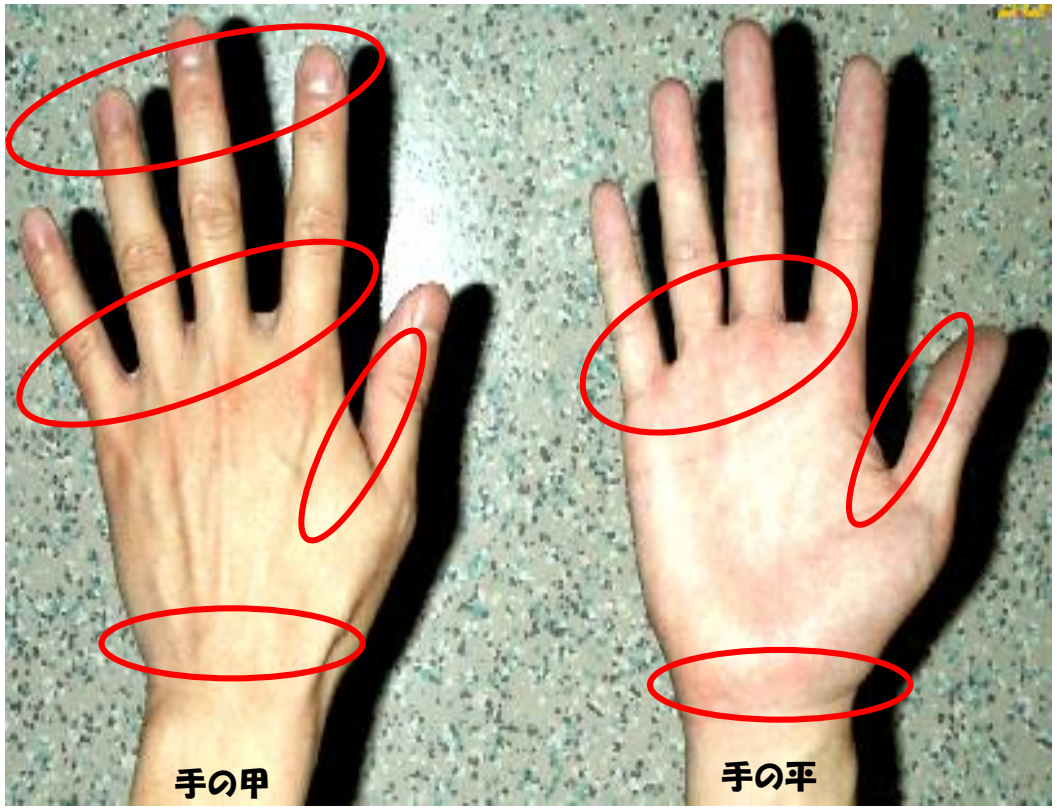
ネコカリシウイルスを用いた
石けん手洗い方法の比較

- 水洗いのみ
- 10秒
- 30秒
- 60秒
- 10秒　2回

時間をかけた1回手洗いより、短時間でも2回手洗いが有効！

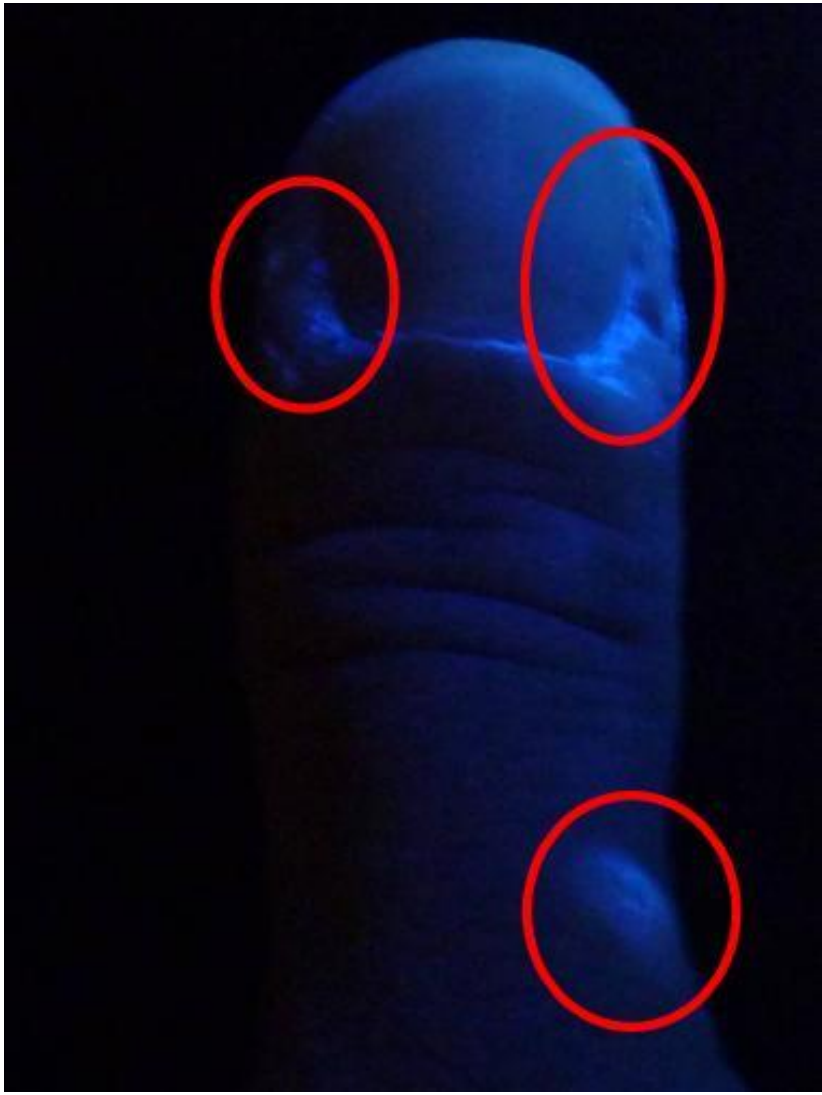
文部科学省ホームページ「学校給食調理場における手洗いマニュアル」
（https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/__icsFiles/afieldfile/2015/08/25/1257965_011.pdf）

洗っても、洗い残しをしやすい部位は・・・



指の間、爪の生え際、傷跡も・・
特に利き手に多い！

皮ふの状態と洗い残し

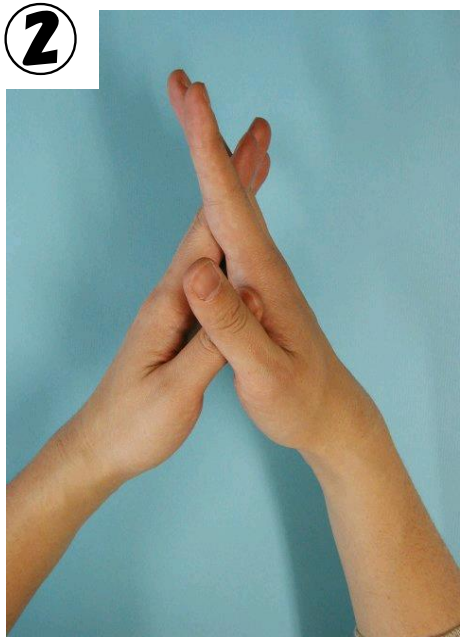


手洗いのしかた

①

水で手をぬらし、石けんをつけ、手の平をこすり合わせる

②



両手の指の間もこすり合わせる

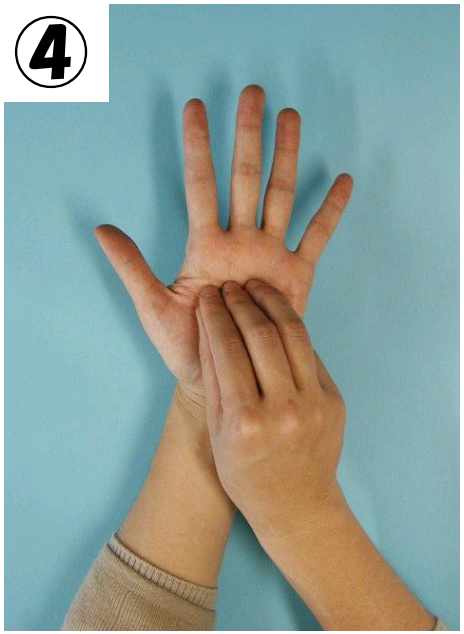
③

手の甲も、もう一方の手の平でこすり合わせる

①～⑦洗浄・すすぎ（２回以上）→拭く→消毒

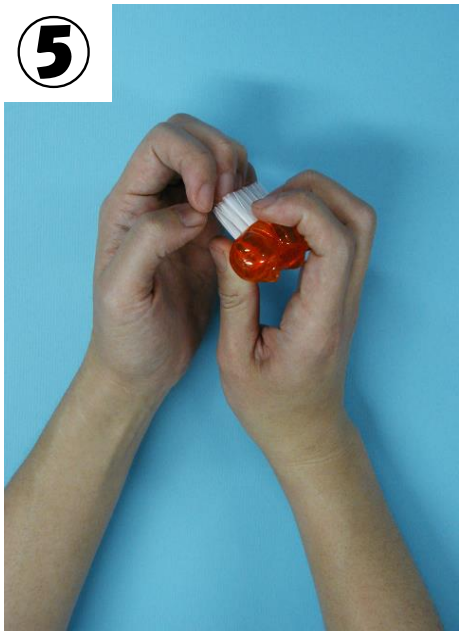
手洗いのしかた

④



指先も、こすって洗う

⑤



爪の間の汚れを洗う

⑥

親指をもう一方の手の平で、こすって洗う

⑦

最後は手首を洗う

①～⑦洗浄・すすぎ（２回以上）→拭く→消毒

手洗いはいつするの？

- 調理をする前
- 生の食肉、魚介類、卵などにふれた後
- 食品に直接ふれる作業の前
- 配膳する前
- 食べる前
- トイレの後
- 外から帰った後
- ペットをさわった後

冷蔵庫の整理

上段

調理済食品
（フタ、ラップ）

中段

加工食品・半製品
（開封日など明記）

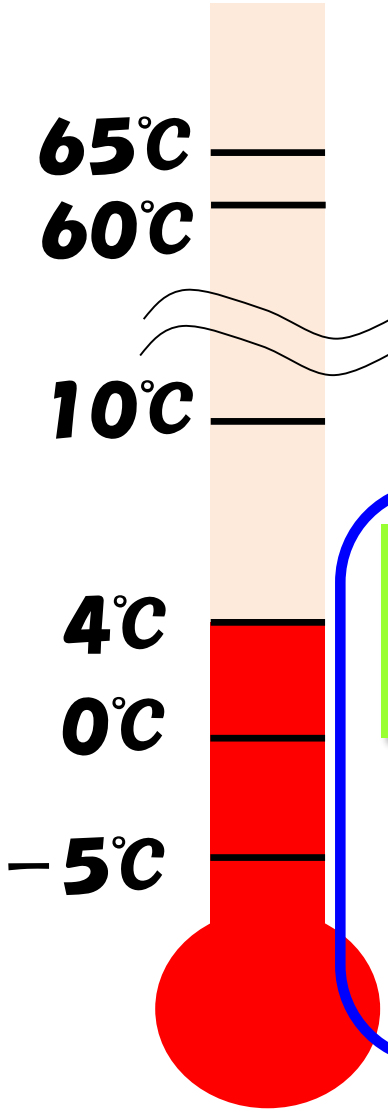
下段

野菜・果物
生食用は下処理後、
密閉容器で保存

生肉、魚

（肉や魚などはビニール袋や容器に入れ、肉汁が他の食品にかからないようにしましょう）

ロ．増やさない（温度管理）



65℃以上 ほとんどの微生物は死滅
（一定の時間が必要）

10～60℃
微生物が増殖（３０～４０℃が最速）

4℃ 多くの微生物は増殖しにくい
（死滅することはない！）

−5℃以下
微生物は凍結されても死なない！

低温保存

「増やさない」ポイント

- 食品の保存温度を守り、冷蔵庫や冷凍庫で保存する（O157は室温でも15～20分で2倍に増えてしまいます）
- 凍結している食品は室温解凍ではなく、冷蔵庫内や電子レンジ、流水で解凍
- 調理してからできるだけ早く食べる
- 前日調理を避ける

（やむを得ず行う場合は、調理後に室温放置せず、小分けし、速やかに冷蔵）

ハ．やっつける（加熱）

中心温度で75℃1分以上加熱

二枚貝など、ノロウイルス汚染が想定されるものは
85℃以上、90秒以上

- 調理器具は煮沸や消毒液などで消毒
- 加熱調理済みの食品が2次汚染を受けないように
- 残った食品を温めなおす時も、十分に加熱しましょう。

細菌の好む温度は？
細菌が増えるスピードは？

細菌の増殖を
おさえるために・・・

・すばやく調理！

・すばやく提供！

- つけない
- 増やさない
- やっつける

は食中毒予防の3原則です。

しっかりと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。

食品衛生についてのお問い合わせは
保健衛生課食品衛生チーム（072－661－9331）
までご相談ください