

知ろう 防ごう

食中毒

食中毒予防の3原則

原則1 つけない



食品に細菌がつかないように

- こまめな手洗い
- 調理器具の消毒

原則2 増やさない

食品中の細菌を増やさないように

- はやめに食べ切る
- 低温で保存



原則3 やっつける



食品中の細菌をやっつけるために

- しっかり加熱

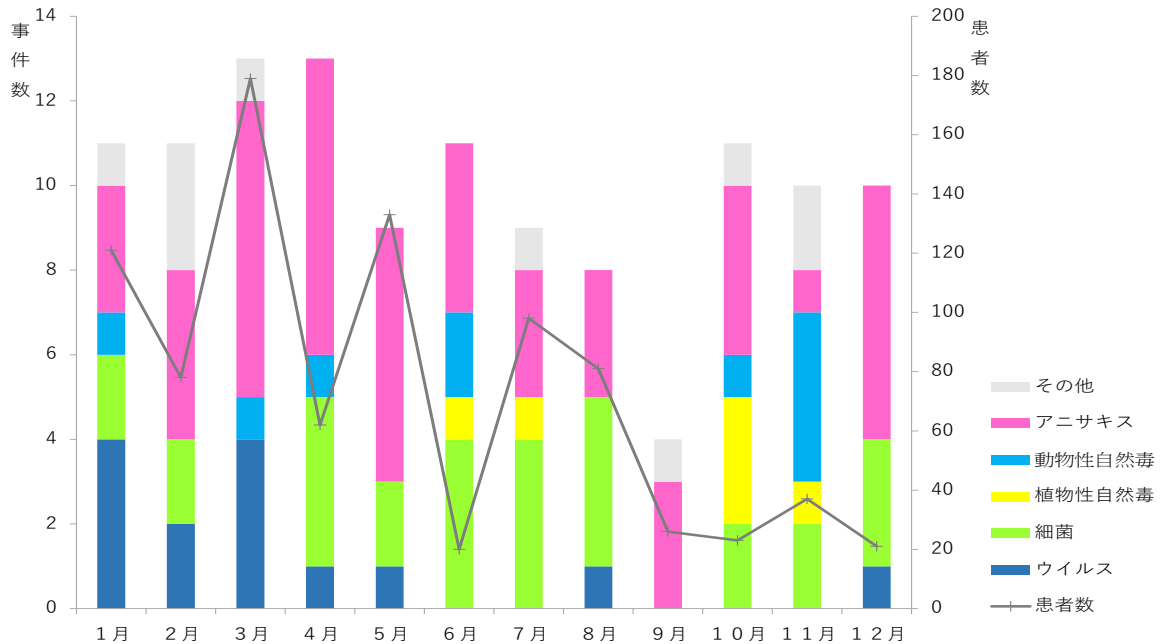
鳥取県・鳥取市

鳥取県食中毒発生状況

(平成26年～令和5年までの10年間の合算)

食中毒とは、有害な微生物や物質に汚染された食品を食べることで起きる健康被害のことです。多くの場合、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの急性胃腸炎症状を起こします。

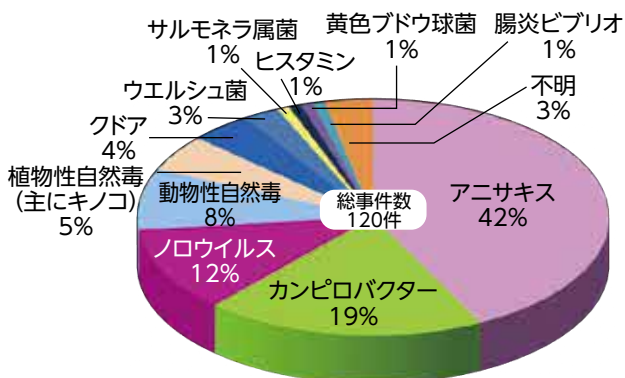
◆月別食中毒発生状況



過去10年間の食中毒発生件数を月毎に合算し、月毎の食中毒発生状況を示しています。1月から3月にノロウイルスによる食中毒、6月から8月にかけて細菌性食中毒、10月はきのこによる食中毒が増加し、年間を通して、アニサキスによる食中毒が発生しています。

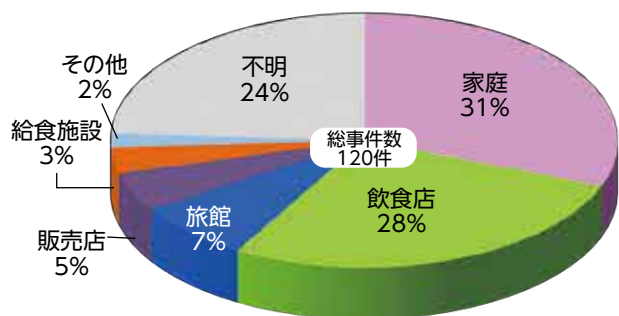
患者数に注目すると、3月に増加していますが、これはノロウイルスの大規模食中毒が主な原因です。ノロウイルスは、感染力が非常に強いいため、食中毒事件1件あたりの患者数が他の食中毒に比べ多いのが特徴です。

◆病因物質別食中毒発生状況(事件数)



最も多いのはアニサキスで、次いで、カンピロバクター、ノロウイルス、動物性自然毒の発生割合が多くなっています。

◆施設別食中毒発生状況(事件数)



家庭、飲食店での発生件数が多くなっています。

飲食店向け食中毒予防動画

飲食店で行う衛生管理を解説しています。



食中毒の原因となる主な細菌

	原因食品	特徴	潜伏期間・症状	予防法
カンピロバクター 	加熱不十分な食肉など。	熱、乾燥に弱い。通常の加熱調理で死滅する。	2～7日 下痢、腹痛、発熱、悪心、嘔気、嘔吐、頭痛など。	熱に弱いので、食品を十分に加熱する。
腸管出血性大腸菌 	加熱不十分な食肉など。	病原性、感染力が強い。少量でも発症することがある。	3～5日 頻回の水様便。激しい腹痛を伴い、著しい血便となることがある。	熱に弱いので、食品を十分に加熱する。野菜類はよく洗浄する。
サルモネラ属菌 	加熱不十分な食肉、卵など。洋生菓子(ケーキ)など。	熱に弱い。乾燥に強いので、二次汚染にも注意が必要。	12時間～2日 激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐など。	食品を十分に加熱する。卵の割り置きを避ける。
ウェルシュ菌 	煮込み料理(カレーなど)、真空調理品など。	酸素のないところで増殖する。芽胞を作り、100℃、1～6時間の加熱にも耐える。高温(43～47℃)でも増殖。	6～18時間 下痢、腹痛	調理後、速やかに食べる。加熱調理食品の冷却を速やかに行う。再加熱をする場合は、中心部まで十分に加熱する。
黄色ブドウ球菌 	弁当、おにぎりなど。	熱に強い毒素を作る。毒素は、100℃、30分の加熱でも無毒化されない。	30分～6時間 吐き気、嘔吐、腹痛、下痢など。	手に傷のある人は、食品を直接触ったり調理しない。手指の洗浄を十分にする。
ボツリヌス菌 	缶詰、瓶詰、真空パック食品、レトルト類似食品など。	耐熱性の芽胞を形成する。酸素を含まない食品中で増殖し、毒素を作る。	8～36時間 吐き気、嘔吐、筋力低下、脱力感など。症状は非常に重い。	容器が膨張している缶詰や真空パック食品は食べない。温度管理を適切に行う。

細菌写真の出典:内閣府ホームページ (https://www.fsc.go.jp/sozaishyuu/shokuchuudoku_kenbikyuu.html)

肉はしっかり加熱してから食べよう！



全国的に生肉や加熱不十分な食肉を原因とする食中毒が発生しており、新鮮な食肉であっても「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」が付着している可能性があります。食肉を加熱不十分な状態で喫食することにより、これらの菌に感染する場合があります。

原因菌	腸管出血性大腸菌 (O157など)	カンピロバクター
原因食品	<ul style="list-style-type: none"> ・加熱不十分な牛肉 (牛レバー、ハンバーグ、牛タタキ、ローストビーフ、成型肉、結着肉など) ・生肉から野菜などへの二次汚染 ・消毒不十分な井戸水、沢水 	<ul style="list-style-type: none"> ・加熱不十分な食肉 (多くは鶏料理) ・生肉から野菜などへの二次汚染 ・消毒不十分な井戸水、沢水
発症までの時間	3～5日	2～7日 (平均2～3日)
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> ・激しい腹痛、下痢 (血便) など ・溶血性尿毒症症候群 (HUS) や脳障害を併発することもあり、重症化し、死亡する場合があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・下痢、腹痛、発熱、頭痛など ・ギランバレー症候群 (手足に力が入らないなどの神経症状) との関連が疑われています。



予防方法

① 肉は十分に加熱しよう

② 肉を焼くときは専用の箸やトングを使おう



③ 子どもや高齢者は特に注意が必要です

- 加熱目安としては、肉の中心の色がピンク色から褐色に変わり、肉汁が透明になることです。
- 肉や脂をつなぎ合わせた結着肉や挽肉、牛や鶏のレバーなどの内臓などは、特に内部まで十分に加熱してから食べましょう。
- 生肉を扱う箸とその他の食材を扱う箸を分けるなど、調理器具を使い分けしましょう。
- 食べる際の箸は生肉を扱う箸とは別にし、生肉に触れないようにしましょう。
- 子どもや高齢者、その他食中毒に対する抵抗力が弱いと考えられる方は、食中毒症状が重症化しやすいので、特に気をつけましょう。

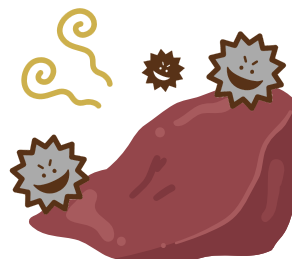
牛・豚のレバーや豚肉は、加熱用です



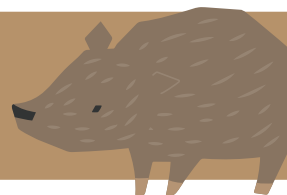
重症化する食中毒の危険性があるため、牛・豚のレバーや豚肉は生では食べられません。

特にレバーは表面だけでなく、内部にも細菌が存在する可能性があるため、しっかりと加熱して食べましょう。

加熱の目安は、75℃1分以上で、肉の色が変わるまで十分に加熱しましょう。



ジビエの生食は危険！



野生の鳥獣は家畜とは違い、飼料や健康状態の衛生管理が行われていません。どのような病原体を保有しているかわからないことから、食中毒になったり、野生の鳥獣が保有している病原体に感染する可能性があります。

鳥取県内では、平成15年にイノシシの肝臓を生で食べた方がE型肝炎により死亡する事例が起こっています。



安全に食べるには

① 十分に加熱して食べましょう

● 生もしくは生に近い状態（レア、タタキ等）で食べるのは絶対にやめましょう。

② 食肉処理業の許可を受けた施設で処理されたものを購入しましょう

● ジビエの衛生的な取扱いについてはこちら（鳥取県ホームページ）



弁当やそうざいが原因となる食中毒



弁当やそうざいは、作ってから食べるまでに時間がかかる場合があります。

調理後すみやかに食べることができない場合は、食中毒菌が増殖しないように温度管理を徹底しましょう。（60℃以上又は10℃以下）

原因菌	黄色ブドウ球菌	セレウス菌	ウェルシュ菌
原因食品	おにぎり、すし等。	【嘔吐型】 焼飯、ピラフ、スパゲッティ等の穀類。 【下痢型】 肉類、野菜類、乳製品等。	カレーや煮物などの煮込み料理等。
発症までの時間	30分～6時間	【嘔吐型】30分～6時間 【下痢型】8～16時間	6～18時間
主な症状	吐気、おう吐、腹痛、下痢など。	【嘔吐型】悪心、嘔吐など。 【下痢型】腹痛、水様下痢など。	腹痛、下痢
予防方法	・手に傷がある場合は、調理をしない。 ・手洗いを十分に行う。 ・冷蔵保存。	・作り置きはしない。 ・小分けして冷蔵保管。	・前日調理はしない。 ・常温に長く置かず、早く食べる。 ・保存するときは、小分けしてから冷蔵庫に入れる。

ノロウイルス食中毒に注意!

ノロウイルスによる食中毒は一年を通して発生し、特に冬に流行します。ノロウイルスは感染しても自覚症状がない場合もあります。感染力は強く、少量でも手指や食品などを介して口から感染し、下痢・おう吐などを起こします。

ノロウイルス食中毒の多くが、調理従事者の手指を介した二次汚染によって発生しています。また、汚染された二枚貝等の生食を原因とする場合もあります。

■ ノロウイルスの特徴

- ① 感染力が強い。
- ② 乾燥に強い。
- ③ アルコール消毒があまり効かない。
- ④ 直径約35～40nm程度で細菌(約1～10 μ m程度)と比べて非常に小さい。
※1nmは1mmの100万分の1
※1 μ mは1mmの千分の1

■ 症状

- ・潜伏期間は24～48時間
- ・吐き気、下痢、腹痛、発熱

普段からの
手洗いを
徹底しよう!



「ノロウイルス等の食中毒防止のための適切な手洗い」(厚生労働省作成) >>動画



■ 予防のポイント

調理する人の健康管理

- 普段から感染しないように食べ物や家族の健康状態に注意しましょう。
- 症状がある時は、食品を直接扱う作業をしないようにしましょう。

作業前などの手洗い

- 洗うタイミング
・トイレの後
・料理の盛付けの前
・次の調理作業に入る前
- 汚れの残りやすいところを丁寧に
・手指、指の間、爪の間
・親指の周り
・手首、手の甲

調理器具の消毒

- 洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で加熱する方法など、これと同程度の効果がある方法で消毒しましょう。



食品の十分な加熱

- 中心部を85～90℃で90秒以上の加熱をしましょう。

中心部
85～90℃

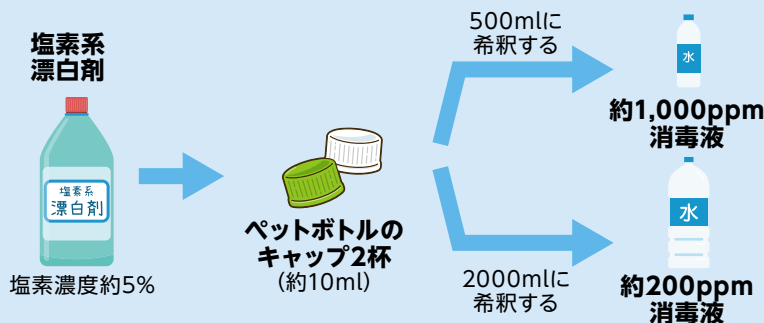


消毒方法

次亜塩素酸ナトリウム又は加熱による消毒が有効です。アルコールによる消毒はあまり効果がありません。

【次亜塩素酸ナトリウム液の調製方法】

家庭用の塩素系漂白剤を希釈して消毒液をつくることができます。使用上の注意をよく読み、使用しましょう。



吐物、便などに汚染された場所や衣類の消毒に使用する。

調理器具、床、トイレのドアノブ、便座の消毒に用いる。

魚介類を原因とする食中毒が増加しています！

アニサキスによる食中毒

サバやイカなどの魚介類には、アニサキスが寄生していることがあり、刺身などの生食によって、食中毒を起こす場合があります。

アニサキスは、体長2～3cm程度で白色の少し太い糸状で、内臓や筋肉に寄生します。

主な原因食品

サバ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなど

症状

食後数時間から数十時間後(胃アニサキス症の場合)、又は食後数十時間から数日後(腸アニサキス症の場合)に、激しい腹痛、おう吐などを呈す。



予防方法

① 取り除く

目視確認

アニサキスは目に見える大きさなので、よく見て除去しましょう。

すばやく内臓除去

アニサキスは魚の鮮度が落ちると、内臓から筋肉に移動することが知られています。

② 加熱処理

60℃で1分間、70℃以上では瞬時に死滅します。

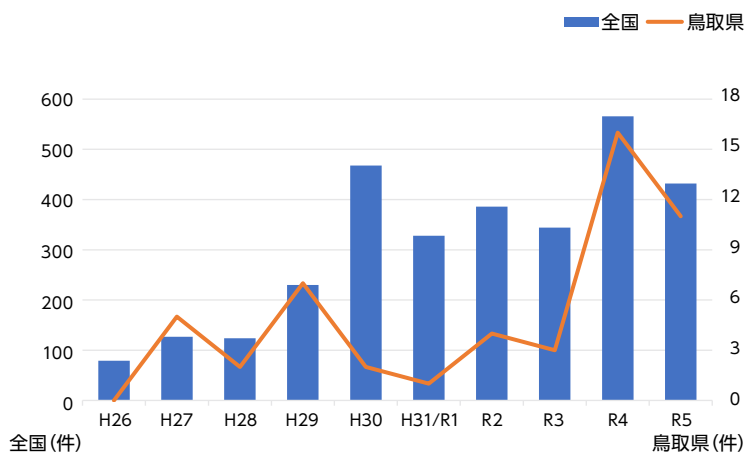
③ 冷凍処理

マイナス20℃で24時間以上冷凍すると死滅します。



アニサキス食中毒発生件数(事件数)

令和5年に全国で発生した食中毒のうち、最も発生件数が多かったのはアニサキスによるものです。鳥取県内でも令和5年の発生件数は11件であり、アニサキスによる食中毒が最も多く発生しました。



出典:厚生労働省食中毒統計資料より

注意!

アニサキスは料理で使う程度の調味料(酢、わさび、しょうゆなど)では死にません。シメサバによる食中毒事例が多く発生しているので注意!

[アニサキス食中毒予防動画>>](#)



ホタルイカによる食中毒

ホタルイカには旋尾線虫の幼虫がいることがあります。生きたままこの寄生虫を摂取すると、消化管壁に進入しさらに腹腔から腹壁に至ることで、皮膚疾患や腸閉塞を引き起こします。

原因となる寄生虫: 旋尾線虫

幼虫は体長約10mm×体幅約0.1mmの糸くずのような細長い虫です。

症状

皮膚爬行症(ミミズばれ)、嘔吐、腹痛(最悪の場合は腸閉塞)



予防方法

● 生食をするとき

① 冷凍処理

マイナス30℃で4日間以上、もしくはそれと同等の殺虫能力を有する条件*で凍結しましょう。

※マイナス35℃(中心温度)で15時間以上、またはマイナス40℃で40分以上

② 内臓除去

内臓を除去しましょう。

● 生食以外のとき

③ 加熱処理

沸騰水に投入後30秒以上保持または中心温度60℃以上で加熱しましょう。



クドアによる食中毒

ヒラメには、クドア属の寄生虫(粘液胞子虫)の一種(クドア)が寄生していることがあります。これらによる食中毒の多くは、生食用生鮮ヒラメ(ヒラメの刺身等)に関連して発生しています。

原因となる寄生虫: クドア

ヒラメの筋肉に寄生し、大きさは0.01mm程で肉眼では見えません。

ヒトなどのほ乳類には寄生しません。

症状

食後数時間後に、一過性の嘔吐、下痢を呈す。



予防方法

① 加熱処理

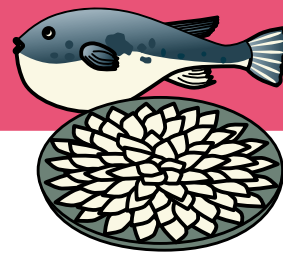
75℃で5分間以上で加熱しましょう。

② 冷凍処理

マイナス20℃で4時間以上冷凍しましょう。



ふぐによる食中毒



鳥取県では、過去にふぐによる食中毒が発生しており、その多くは、自ら釣ってきたふぐを家庭で調理し食べたことによるものです。

■ 症状

食べた後早ければ20分程度で発症し、死に至るケースもあります。ふぐ毒による食中毒は死亡率が高く、注意が必要です。

■ ふぐ毒の特徴

テトロドキシンという毒素で、毒性は青酸カリの1000倍程度と言われています。ふぐの卵巣や肝臓などの臓器に多く含まれ、ふぐの種類によっては皮や筋肉に含まれる場合もあり、通常の加熱では分解されません。



素人調理は絶対にダメ!

ふぐの処理は専門的な知識が必要です。

ふぐの毒性部位は種類により異なるため、ふぐの種類鑑別は処理をする上でとても重要です。外見が似通ったふぐも多く、なかには筋肉に毒をもつふぐもいます。ふぐの毒性を見分けるには、専門的な知識が必要です。

■ ふぐを取り扱うには

- **ふぐの処理(除毒)をするときは免許、ふぐを取り扱う営業許可の取得が必要です。**

施設ごとにふぐ処理師を置き、さらに営業施設ごとに施設基準を満たして許可を受けなければ、ふぐの処理をすることができません。

- **鳥取県では、毎年「ふぐ処理師試験」を行っています。**

ふぐの処理(除毒)をするには、ふぐ処理師の免許が必要です。免許のない人は、ふぐの処理(除毒)はできませんのでご注意ください。また、免許があっても、許可施設以外の場所でふぐの処理を行ってはいけません。

鳥取県ふぐ処理師試験について
詳しく知りたい方はこちら
(鳥取県ホームページ「ふぐ処理師・ふぐを取り扱う営業」)



エゾボラモドキ(赤バイ)による食中毒

■ エゾボラモドキ (赤バイと呼ばれることもあります)

握りこぶし大の黄白色又は黄褐色の巻貝で、殻の表面に細かい横スジがあります。

エゾボラモドキはエゾバイ科の肉食性の巻貝で、唾液腺に「テトラミン」という神経毒成分が含まれ、食後30~60分で頭痛、めまい、船酔い感などが起こります。



■ 予防方法

取り除く

- 必ず唾液腺を取り除いてよく水洗いしましょう。
- 自分で唾液腺を取り除けない場合、購入したお店の方に唾液腺を取り除いてもらいましょう。
- 人にあげる(販売する)際も注意しましょう



唾液腺の除去方法

有毒植物の誤食に注意！

有毒な野草を採取し、食べたことによる食中毒(死亡事例もあり)が発生しています。
食用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。
- 食用の植物だと思っても、植えた覚えのない植物を食べるのはやめましょう。



＜食用と間違いやすい有毒植物の例＞

イヌサフラン	スイセン 及び スノーフレーク	トリカブト	ヒメザゼンソウ
	 		 
<p>【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。</p> <p>【間違いやすい植物】 (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</p>	<p>【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。)</p> <p>【間違いやすい植物】 ・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。)</p>	<p>【中毒症状】 食後10～20分以内で、口唇、舌、手足のしびれ、嘔吐、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る。</p> <p>【間違いやすい植物】 ・ニリンソウ ・モミジガサ など</p>	<p>若い葉(左上1枚は別植物)</p> <p>【中毒症状】 食後すぐに唇のしびれ、口腔内の腫れ、胃痛などをおこす。</p> <p>【間違いやすい植物】 ・オオバギボウシ(ウレイ)など</p>

厚生労働省資料引用

ジャガイモによる食中毒を防ごう！

ジャガイモの芽や緑色になった部分にはソラニンやチャコニン等のアルカロイドと呼ばれる有害物質が含まれています。食べることにより嘔吐、下痢、腹痛、めまい等を引き起こし、最悪の場合死に至る場合があります。注意が必要です。

安全に食べるためのポイント

- ジャガイモに芽や緑色のところがあったら、皮を厚めにむいて取り除きましょう。
- ジャガイモは、暗くて涼しい場所に保管し、長時間保存しないで、早めに食べましょう。
- 未熟な小型のイモを多量に食べないようにしましょう。(特に皮ごと食べるのは避けましょう。)



皮が緑色に変色したジャガイモ

きのこの素人判断は危険！

秋の行楽シーズンが始まる頃から、きのこによる食中毒事件が多く発生します。

鳥取県内でも、きのこによる家庭内食中毒が発生しています。もし、間違っって毒きのこを食べてしまった場合は、早く吐き出し、すぐに医療機関を受診しましょう。

- ◎知らないきのこは、**採らない！食べない！人にあげない！**
- ◎素人判断したり、科学的根拠のない言い伝えは信じない

■ ツキヨタケ (特にブナに生える)



特徴

- ◆傘直径は、10～20cm程度
- ◆傘は初め黄褐色で成熟すると紫褐色から暗紫褐色
- ◆食中毒の症状
食後30分～1時間程で、嘔吐、下痢、腹痛などの消化器系の中毒症状が現れる。幻覚痙攣を伴う場合もあるが、翌日から10日程度で回復する。
- ◆間違えやすいきのこ：ヒラタケ、ムキタケ、シイタケ

■ クサウラベニタケ (林内の地上に生える)



特徴

- ◆傘直径は、3～10cm程度
- ◆傘は灰色～黄土色(赤みを帯びるものもある)、茶色のものもある。
- ◆食中毒の症状
食後20分～1時間程で嘔吐、下痢、腹痛など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。
- ◆間違えやすいきのこ：ウラベニホテイシメジ、ホンシメジ、ハタケシメジ

写真／

一般財団法人日本きのこセンター提供

[間違えやすい毒きのこの動画>>](#)



食品衛生管理の方法 HACCP (ハサップ)

HACCPは、消費者の皆様へ安全な食品をお届けするための衛生管理の方法です。原則すべての食品等事業者の皆様は、「HACCPに沿った衛生管理」を行うことが食品衛生法で義務づけられています。食中毒や異物混入などを未然に防ぐ有効な衛生管理に取り組みましょう。

衛生管理の取り組みを「見える化」しましょう！



●衛生管理計画や手引書は

厚生労働省のHPからダウンロード

HACCP 手引書 業種別 検索



●一部業種は県のHPからダウンロード

とりネット HACCP研修会 検索



●HACCPの運用方法は動画でチェック



手洗いは食中毒予防の第一歩！

食中毒は、ウイルスや細菌のついた手で食品に触れ、汚染させてしまった食品を食べることも起きます！手洗いは食中毒予防の基本です。皆さんはしっかり手洗いをしていますか？

こんな時に手を洗いましょう！

- 調理を始めるまえ
- 加熱しない食品を扱うまえ
- 料理を盛り付けるまえ
- トイレに行ったあと
- 生肉や鮮魚介類などを扱ったあと
- ゴミを処理したあと

手洗いは簡単で効果的な食中毒予防です



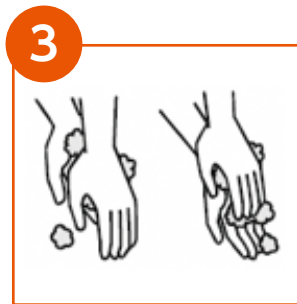
これが正しい手の洗い方！



1 流水で手を洗う。



2 洗剤を手取る。



3 手のひら、指の腹面を洗う。



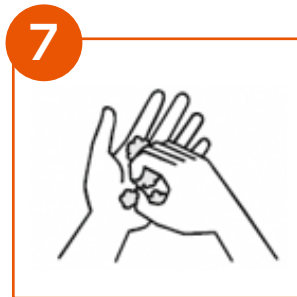
4 手の甲、指の背を洗う。



5 指の間（側面）、股（付け根）を洗う。



6 親指・拇指球（親指の付け根のふくらみ）を洗う。



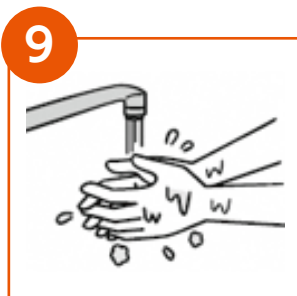
7 指先を洗う。



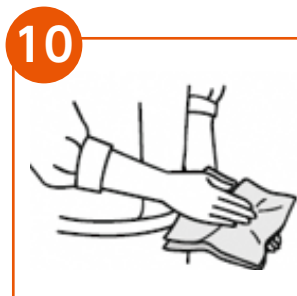
8 手首を洗う。

2回洗いが効果的です!!

※2~9をくり返す



9 洗剤を十分な流水でよく洗い流す。



10 手を拭き乾燥させる。（タオル等の共用はしない。）



11 アルコールによる消毒。（爪下・爪周辺に直接かけた後、手指全体によく擦り込む。）

問い合わせ先

鳥取市保健所 生活安全課
中部総合事務所 倉吉保健所 生活安全課
西部総合事務所 米子保健所 生活安全課
県庁くらしの安心推進課

☎ (0857)30-8552 FAX (0857)20-3962
☎ (0858)23-3117 FAX (0858)23-4803
☎ (0859)31-9321 FAX (0859)31-9647
☎ (0857)26-7211 FAX (0857)26-8171

きのこに関する問い合わせ先

（一財）日本きのこセンター菌茸研究所

☎ (0857)51-8111 FAX (0857)53-1986