

食中毒に  
要女注意!!

夏は細菌による食中毒が発生しやすい季節です。普段、当たり前にしていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。今回は食中毒の原因と、食中毒予防のポイントをご紹介します。

夏場に発生する食中毒の  
原因の多くは細菌

夏場の食中毒の原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157など）やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時から、細菌による食中毒が増えます。

このほか、有毒植物やフグなどの「自然毒」、近年発生の多いアニサキスなどの「寄生虫」などにも注意が必要です。



知っておきたい

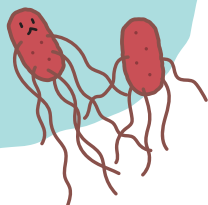
## 食中毒の主な原因

## 腸管出血性大腸菌

(0157や0111など)

牛や豚などの家畜の腸の中にいる病原大腸菌のひとつ。食肉などに付着し、肉を生で食べたり、加熱不十分な肉を食べたりすることによって食中毒を発症します。毒性が強く、腹痛や水のような下痢、出血性の下痢を引き起こします。

乳幼児や高齢者などは重症化し、  
死に至る場合もあります。



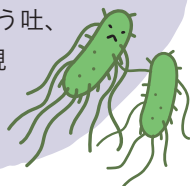
## カンピロバクター

牛や豚、鶏、猫や犬など  
の腸の中にいる細菌です。近  
年は生・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。吐き気や腹痛、水の  
ような下痢が主な症状で、初期症状  
では、発熱や頭痛、筋肉痛、倦  
怠感などがみられます。



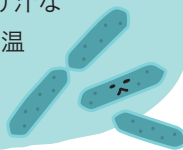
## サルモネラ属菌

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中  
にいる細菌です。牛・豚・鶏などの  
食肉、卵などが主な原因食品となるほ  
か、ペットやネズミなどによって、食  
べ物に菌が付着する場合があります。  
激しい胃腸炎、吐き気、おう吐、  
腹痛、下痢などの症状が現  
れます。



## ウエルシュ菌

人や動物の腸管や土壌などに広く生息する細菌です。酸素のない環境を好むことが特徴で、カレーやシチュー、煮魚、麺のつけ汁など、大量に調理され、そのまま室温で冷められた食品が原因で食中毒が発生しています。



## 有毒植物等の自然毒

有毒植物には、野菜や食用植物と非常に似たものがあります(スイセン、バイケイソウ、イヌサフランなど)。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。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」ようにしましょう。



## 寄生虫(アニサキス)

アニサキス幼虫は、サバ、アジ、サンマ、カツオ、サケ、イカなどの魚介類に寄生します。長さは2～3cm、幅は0.5～1mmくらいで、白色の少し太い糸のように見えます。アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生（または冷凍・加熱が不十分）で食べると、激しい腹痛や吐き気、おう吐などの食中毒症状を引き起こすことがあります。



# 食中毒の原因菌は「つけない」「増やさない」「やっつける」

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐために、細菌の場合は、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことに気を付けましょう。

原因菌を「つけない」

## とにかく洗う！分ける！

- ・こまめに手を洗う
- ・包丁やまな板を洗う
- ・キッチンスポンジは清潔に
- ・生肉などに触れた箸や皿は他のものと分ける

原因菌を「増やさない」

## すばやく低温保存する！

細菌の多くは10℃以下で増殖スピードが低下し、-15℃以下で増殖が停止するため、生鮮食品や総菜は購入後すぐ冷蔵庫へ入れ、早めに食べる

原因菌を「やっつける」

## しっかり加熱処理する！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため、特に肉料理は中心部までしっかり加熱する ※調理器具も洗った後に熱湯で殺菌を！

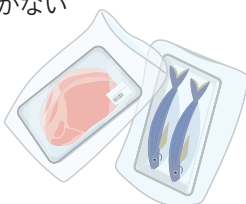
家庭でできる

## 食中毒予防の6つのポイント

Point 1

### 買い物のとき

- ☐ 消費期限などを確認する
- ☐ 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ☐ 肉や魚などは汁が他の食品に付かないよう分けてビニール袋に入れる
- ☐ 寄り道をせず、すぐに帰る
- ☐ 帰宅まで時間がかかる場合は、保冷バッグ等を利用する



Point 2

### 家庭での保存

- ☐ 食品を取り扱う前と後に石けんで手を洗う
- ☐ 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- ☐ 肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする
- ☐ 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、冷蔵庫は中に詰めすぎない(詰めすぎると冷気の循環が悪くなる)

Point 3

### 下準備

- ☐ 調理の前に石けんで手を洗う
- ☐ 野菜などの食材を流水できれいに洗う
- ☐ 生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする
- ☐ 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- ☐ 使用後のふきんや調理器具はしっかり洗って乾かす

Point 4

### 調理

- ☐ 調理の前に石けんで手を洗う
- ☐ 肉や魚は十分に加熱する
- ☐ 生肉、生野菜を調理する場合は野菜を先に切る
- ☐ 電子レンジの加熱調理は、途中で混ぜるなどして加熱ムラを防ぐ

肉や魚は  
中心部を75℃で  
1分間以上  
加熱する



Point 5

### 食事

- ☐ 食べる前に石けんで手を洗う
- ☐ 清潔な食器を使う
- ☐ 作った料理は、長時間室温で放置しない



Point 6

### 残った食品

- ☐ 清潔な容器に保存する
- ☐ 温め直すときも十分に加熱(目安は75℃以上)
- ☐ 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ☐ ちょっとでもあやしいと思ったら食わずに捨てる

「食中毒」についてさらに詳しい情報は右記ホームページをご参照ください



厚生労働省ホームページ  
「食中毒」



政府広報オンライン「食中毒予防の原則と6つのポイント」