

聞きたい・知りたい5つの疑問

食中毒予防のポイント

監修：国立医薬品食品衛生研究所
食品衛生管理部部長 山本茂貴

食中毒って何？



近年、O157やサルモネラ属菌等による食中毒が多発しています。なかでもノロウイルスと呼ばれるウイルスによる被害は拡大し、死者も出ています。

食中毒原因微生物のなかには人から人へと感染するものもあり、食品にだけ注意していれば防げるとは限りません。5つの疑問をしっかりと押さえて正しい知識を身につけ、食中毒対策を万全にしましょう。

食品の選び方は？



調理のときの
注意点は？



食品の
保存の仕方は？



キッチンで
気をつけることは？



食中毒って何？

食品の選び方は？

調理のときの注意点は？

食品の保存の仕方は？

キッチンで気をつけることは？



食中毒って何？

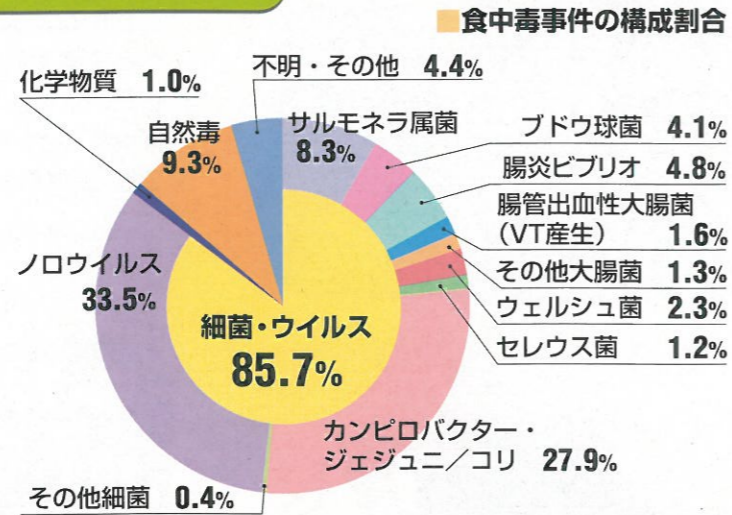
A 細菌、ウイルス、有毒物により起こります

食中毒は、細菌やウイルスに汚染された飲食物や、ふぐの肝、毒キノコなどの有毒物を飲んだり食べたりすることによって起こります。主に腹痛、下痢、嘔吐といった症状があらわれ、原因によってはマヒなどの神経症状が出ることもあります。ときには生命にかかわることもあり、注意が必要です。



食中毒の原因

食中毒の原因はさまざまですが、自然毒や化学物質によるものはごくわずかで、ほとんどがノロウイルス、サルモネラ属菌、カンピロバクター、腸炎ビブリオなどの細菌やウイルスによって起こっています。



食中毒事件の構成割合
(厚生労働省 平成18年 食中毒発生状況より)

※小数点第2位以下を四捨五入しているため総数は100%にはなりません。

POINT 食中毒予防のポイント

食中毒予防の三原則は以下の3つです。これらを守って、毎日の生活の中で予防を心がけましょう。

食品や調理器具、手指などに食中毒の原因菌・ウイルスを

つけない

冷蔵庫などで食品をしっかり保存して食中毒の原因菌・ウイルスを

増やさない

食品の加熱や調理器具の殺菌を徹底して食中毒の原因菌・ウイルスを

殺す

おもな食中毒菌一覧

原因菌・ウイルス	特徴	おもな感染源	潜伏期間	おもな症状
サルモネラ属菌	ほとんどの動物がもっている菌で、卵や肉などが汚染されやすい	鶏卵・鶏肉・豚肉など	8～48時間、平均で12時間	下痢、腹痛、悪寒、発熱、嘔吐、頭痛など
腸炎ビブリオ	魚の中にすむ菌で、水温の上がる夏に大量に増える	魚介類など	12時間前後	差し込むような腹痛、激しい下痢
カンピロバクター	少量の菌で感染し、二次感染の被害が多い	食肉（特に鶏肉）など	2～5日、平均で2～3日	発熱、けん怠感、筋肉痛に続いて、吐き気、下痢
腸管出血性大腸菌 O157	病原大腸菌の一種。赤痢菌なみの毒素をもつ。高齢者や子供は死亡することもある	食肉（特に牛肉）など	3～8日	激しい腹痛、血便（鮮血）のほか、合併症を起こす
黄色ブドウ球菌	菌が増殖する際に、無毒化が難しい毒素を作り出す	調理者の手指を介した食品など	3時間以内	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛
ウエルシュ菌	熱に強い。給食での集団発生が多い	食肉・魚介類など	6～18時間、平均で12時間	下痢、軽い腹痛
ノロウイルス	風邪に似た症状を引き起こし、二次感染の危険も	生ガキ、調理者の手を介した食品、飲料水など	1～2日	嘔吐、腹痛、下痢、頭痛、発熱など

～ノロウイルスに気をつけよう～

ノロウイルスとは、「小型球形ウイルス」「ノーウォーク（様）ウイルス」とも呼ばれるウイルスです。カキなどの2枚貝の中に蓄積し、それらを生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合に感染すると考えられます。また、ウイルスに汚染された人の便や吐いたものを介して二次感染が起こるため、集団感染につながりやすい非常に危険なウイルスです。



感染症型食中毒が増えている

近年、人から食品を介し人へ感染するタイプの食中毒が増えています。「感染症型」と呼ばれるこの食中毒は、食品自体からではなく調理器具や調理者の手などから食品が汚染され食中毒を起こしたり、直接第三者に「二次感染」の被害をもたらします。とくに、乳幼児や高齢者、慢性疾患等をもっている人など、免疫力の低い人には発症しやすいため、食品だけでなく、調理、保存、そして衛生といった生活習慣から見直す必要があります。



食品の選び方は？

A 新鮮なものを選びましょう

食品は常に新鮮なものを選びましょう。生鮮食品は、購入後すぐに冷蔵庫に入れ、なるべく早めに食べ切るように。お得だからと大量に買い込みすぎず、新鮮なうちに食べ切れる量だけ買うのがポイントです。表示のある食品は、消費期限や賞味期限などを確認することを忘れずに。



POINT 買い物のポイント

- 生鮮食品は新鮮なものを選ぶ
- 食品は新しいものを選ぶ
- 買い物の後は寄り道せずすぐに持ち帰る
- カキは調理法にあわせて生食用・加熱用を使い分ける
- 缶詰は、ふくらんだり、へこんだり、さびていたりしないものを選ぶ
- 冷凍食品は硬く凍っているものを選ぶ
- 生肉・魚などは小分けにしてビニール袋に入れる（水分がもれないように）
- 生鮮食品や冷蔵・冷凍食品は最後に買う
- 買い物が終わったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ

～消費期限と賞味期限～

「消費期限」は、弁当やパン類など、期限をすぎると品質が急速に劣化しやすい食品の表示で、必ず期限内に食べることが大切。対する「賞味期限」は、以前は「品質保持期限」ともいわれ、ハムやインスタント食品など、品質の劣化が比較的ゆるやかな食品の表示に用いられます。こちらは期限をすぎたら即食べられないというわけではありませんが、できるだけ期限内に食べることをおすすめします。



食品の保存の仕方は？

A 冷蔵・冷凍を上手に使いましょう

冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れるようにします。その際、冷蔵庫や冷凍庫にものを詰めすぎないように。容量の7割程度におさえるようにしましょう。また、食品を取り扱う前後は必ず手を洗い、食品や周囲のものに菌がつかないようにすることも大切です。



POINT 冷蔵庫の使い方のポイント

ほとんどの菌は10℃以下で保存すると増えるスピードが遅くなり、-15℃以下（冷凍庫）では活動がストップします。しかし、菌が死ぬわけではありません。冷蔵庫や冷凍庫は便利ですが、過信しすぎないことも大切。食品の長期保存は避け、早めに食べ切るようにしましょう。

- 生鮮食品は水分をペーパータオルなどでふきとり、ラップで包み直す
- 一度解凍したものは再び冷凍しない
- 生魚や肉類は冷気の吹き出し口の近くに（チルド室があれば利用）
- 野菜・果物類は種類別にビニール袋などに入れて口を結ぶ
- 買い置き卵や牛乳などは庫内に
- ドアの開閉はできるだけ時間を短くし、回数を少なく
- 温かい食品は冷ましてから入れる
- 生魚や肉類はビニール袋や容器などに入れて、他の食品に汁がかからないように保存する
- ドアポケットは温度が高くなりがちなので、缶ジュースやすぐ使うものに利用
- 月に一度は庫内の大掃除を！



保存前にこんなひと工夫

- 魚**
 - 内臓とえらを取って流水で洗い流す
 - 水分をペーパータオルなどでふきとりラップする
- 卵**
 - 殻が汚れていたらふきとる
 - 破卵、ひび割れ卵は捨てる
- 野菜**
 - 泥を十分に落とす
 - 水耕栽培の野菜はよく洗い流し、スポンジには水道水を含ませる
- 肉**
 - ひき肉類は購入日に使い切る
- びん・缶類**
 - 水ぶきしてから保存する

調理のときの注意点は？

A 清潔・新鮮・加熱を心がけましょう

ポイントは、清潔な手で清潔な調理器具を使い、新鮮な食品を調理すること。加熱調理の場合は十分に火を通し、室温に食品を長く放置しないことが大切です。食品が残った場合も、少しでもあやしいと思ったら口に入れずに捨てるなど、日ごろから用心するようにしましょう。



POINT 調理のポイント

肉料理

中まで火を通す

- 厚いステーキやソテーは切れ目を入れる
- ハンバーグや肉だんごは小さめに
- ギョーザは表面に焦げ目がついたら差し水をして十分に蒸らす
- 焼き鳥は肉と串との間もよく火を通す
- 薄切り肉や細切れ肉を上手に使う



卵料理

新鮮な卵を使う

- ひび割れた卵は使わない
- 使う前に殻を水洗いするとより安全



室温で長く放置しない

- とき卵はすぐ使う（冷蔵庫でも保存しない）
- 卵を使った容器は必ず洗ってから次の食品に使う

魚料理

真水でよく洗う

- 調理の際は、流水で念入りに

中まで火を通す

- 姿焼きなどは切れ目を入れる
- 薄く、小さく切るなど工夫を
- 加熱用のカキは85℃以上で1分間以上加熱する



酢を利用する

- あえ物などは下味に使うと効果的

野菜・果物

よく洗う

- レタス、キャベツは流水で一枚ずつ洗う
- ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗う
- 生で食べるときは皮をむくとさらに安全

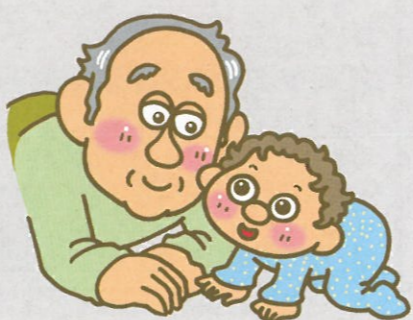


火を通す

- ブロッコリー、カリフラワーなど形が複雑な野菜はゆでてから使う

～生ものには要注意！～

以前は、生で食べるのは刺し身用の魚介類や生野菜のサラダなどでしたが、最近では、川魚やレバーの肉なども生で食べることがあります。これらはときに食中毒の原因となることもあります。食品をきちんと選ぶ、流水でよく洗う、少しでもあやしいと思ったら口にしないなど、生ものについてはいつも以上に注意が必要です。また、体調によっては通常は問題ない食品でも食中毒を招くこともありますから、自分の健康状態にあわせて食品を選ぶことも大切。なかでも乳幼児や高齢者、慢性疾患をもつ人など免疫力の低下している人は、なるべく加熱したものを食べるようにしましょう。



キッチンで気をつけることは？

A シンクや調理器具は清潔に

食生活の要となるキッチンは、家族の健康管理をつかさどる場所といっても過言ではありません。

シンクや調理器具にも気を配り、常に清潔にするよう心がけたいものです。



POINT キッチンを清潔にするポイント

ふきん

ふきんは熱湯や塩素系漂白剤で消毒をし、十分に乾燥させてから使うように

三角コーナー

三角コーナーにごみをためないように

まな板

まな板は野菜・調理済み食品用、生肉・魚用とふたつ用意できるとよい

せっけん・洗剤

せっけん・洗剤を常備する

スポンジ・たわし

よくすすいで洗剤を落とし、煮沸消毒して日光で乾かす

シンク

シンクは常にきれいに片付けておく

タオル

タオルはいつも乾いていて清潔なものを用意する

包丁

柄の部分、刃のつけ根も念入りに洗う

調理台

調理台にものを置きっぱなしにしない

水道

水道を長時間使っていなかった場合はしばらく水を流してから使う。浄水器のフィルターはこまめに交換するように

シンクの下

シンクの下は水もれなどないか確認する

手洗いが大切

手には、目に見えない菌がいっぱい。調理や食事の前はもちろん、外出から帰ったときなど、こまめに洗うように心がけましょう。

～手洗いのしかた～

- 1 指輪などの装飾品は外す
- 2 せっけんを十分に泡立て、20秒以上もみ洗い
- 3 手首もよく洗う
- 4 つめの間はブラシなどを使う
- 5 流水で30秒以上洗い流す（湯を使うと汚れが落ちやすい）
- 6 乾いた清潔なタオルでふく



キッチンに立つ前にこんな身じたくを

- 清潔なエプロンやかっぽう着を身に着ける
- 長そではまくりあげる
- つめを切る
- 長い髪の毛はまとめる
- 腕に時計や装飾品を付けない
- 指輪は外す
- 傷はばんそうこうでしっかりふさぐ



「食中毒かな?」と思ったら

吐き気や嘔吐、下痢、発熱、唇のしびれなどが起こったら、食中毒の疑いがあります。同じ食事をした人に同様の症状があれば、さらに食中毒である可能性が高くなります。潜伏期間や症状は、食中毒の原因となる細菌、ウイルスや有毒物によって異なるため、くれぐれも自己判断せず、すみやかに医師に相談することが大切です。

<こんな対応を>

- 脱水症状にならないように水分を十分にとり、早めに受診する
- 自己判断で下痢止めなどの市販薬を飲まない
- 安静にする

<二次感染を防ぐために>

正しい知識で適切な対応を

食中毒は、食中毒菌が口から入らない限り、日常的な接触で感染することはありません。身近に食中毒の患者や感染者が出た場合は、過剰に避ける必要はなく、衛生面や予防方法を徹底することが大切です。

患者はシャワーのみに。入浴するなら一番最後に一人で入る



患者が最後に入った風呂の水はすぐに流す



手洗いをこまめに行う
(逆性せっけん、消毒用アルコールや塩素系消毒薬で消毒)



下着などは家族とは別に洗濯して、日光で乾かす



患者が使った食器は、洗剤でよく洗い、流水で十分にすすいだ後、漂白剤に1時間以上ひたす(その時、使い捨て手袋を用いる)



患者の吐いたものや便は、使い捨ての手袋やマスクを用いて処理する



集団感染が疑われるときは

複数の患者が出ているときは
医師や保健所に相談する

吐いたものや便、原因と思われる食品は、ビニール袋などに入れて医師に見せる

食品が残っていないときは、
空の容器、買った店のレシート、
包装紙などを保管しておく