

知って防ごう！ 家庭での食中毒



神奈川県食の安全・安心推進会議

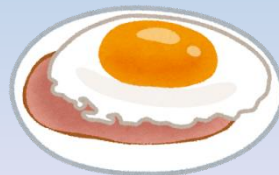
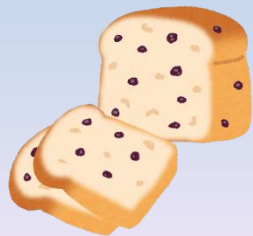
神奈川県 健康医療局 生活衛生部 生活衛生課 食品衛生グループ

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があらわれます。



病因物質別食中毒発生状況（令和2年 神奈川県内）
※発生件数上位のみ抜粋

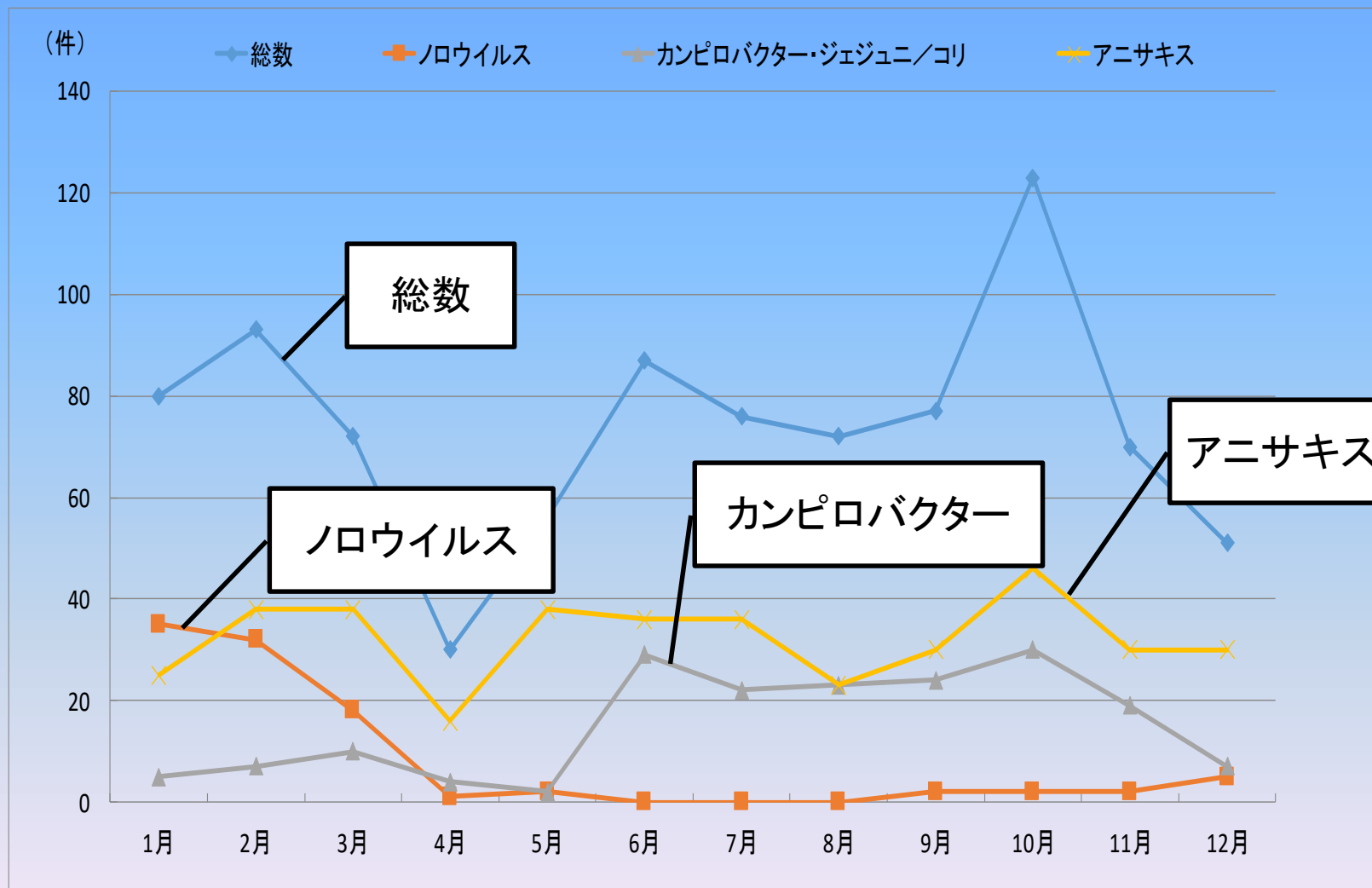
	病因物質	発生件数	患者数
1	アニサキス	31	32
2	カンピロバクター・ジェジュニ/コリ	16	52
3	ウェルシュ菌	4	151
3	ノロウイルス	4	79
5	サルモネラ属菌	1	79
5	その他のウイルス	1	17
5	腸炎ビブリオ	1	3
5	動物性自然毒	1	1
	合計	59	414

病因物質別食中毒発生状況（令和2年 全国）

※発生件数上位のみ抜粋

	病因物質	発生件数	患者数
1	アニサキス	386	396
2	カンピロバクター・ジェジュニ/コリ	182	901
3	ノロウイルス	99	3,660
4	植物性自然毒	49	127
5	動物性自然毒	35	65
6	サルモネラ属菌	33	861
7	ウエルシュ菌	23	1,288
8	ぶどう球菌	21	260
9	化学物質	16	234
	～	～	～
	合計	887	14,613

病因物質別月別食中毒発生件数 (令和2年 全国)

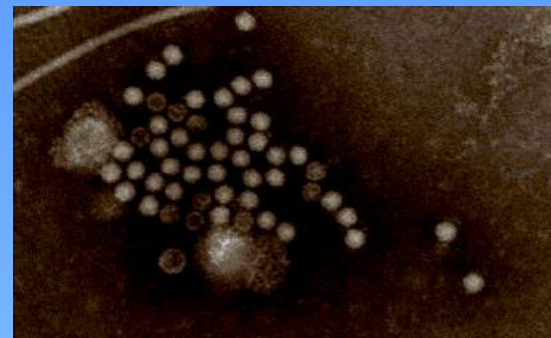


食中毒発生件数上位の

- ・ノロウイルス**
- ・カンピロバクター**
- ・アニサキス**

について解説します

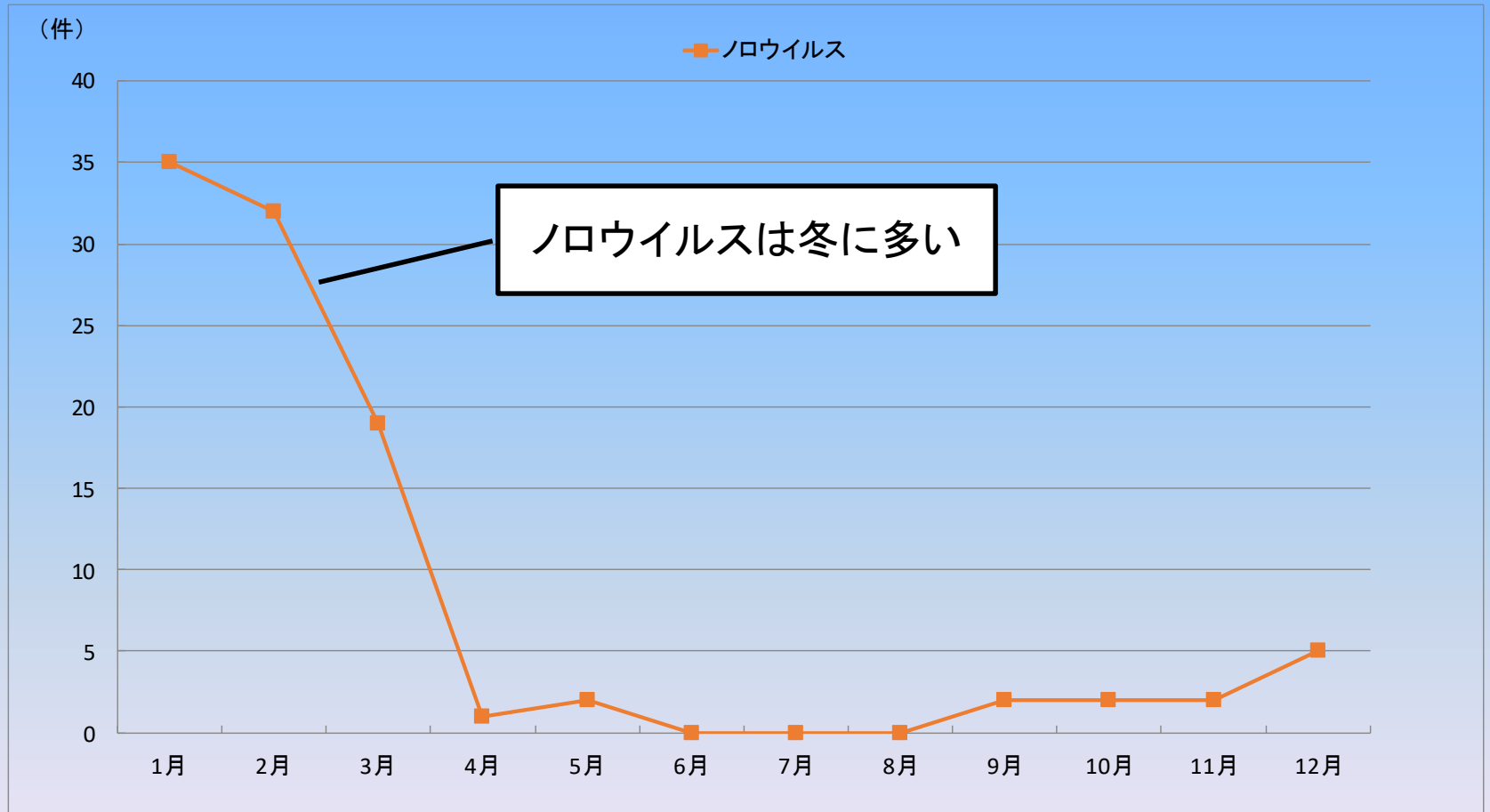
ノロウイルス



(撮影：神奈川県衛生研究所)

潜伏期間	1～2日
主要症状	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛など風邪によく似た症状。通常3日ほどで回復。
原因食品	カキ などの二枚貝。食品の二次汚染。
特徴	一年中発生するが特に11～3月に多い。 人から人 、嘔吐物やふん便を介した感染がある。 少量のウイルスで感染する。

ノロウイルス 月別 食中毒発生件数 (令和2年 全国)



ノロウイルスの抵抗性 (ネコカリシウイルスなどのデータ)

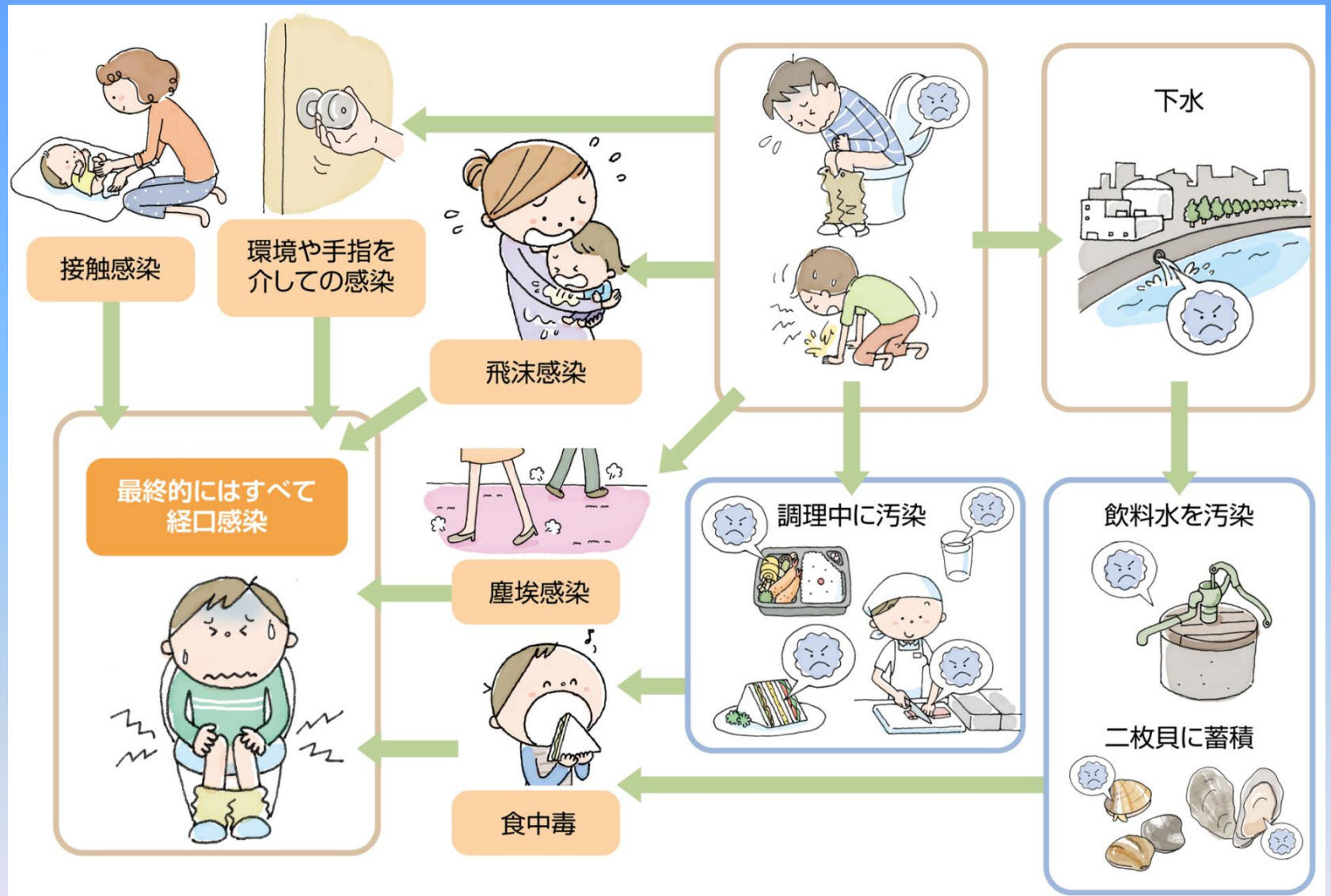
★ステンレスなど → 7日(室温)

★ 水 → 20日(25°C)
60日以上(4°C)

★ 乾燥 → 1日(37°C)
50日(4°C)



ノロウイルスの感染経路



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

ノロウイルスの消毒

ノロウイルスはアルコールに対する抵抗力が強いため、消毒には「次亜塩素酸ナトリウム」※を使用する
※台所用塩素系漂白剤など

◆調理器具やドアノブなどの消毒

0.02%の次亜塩素酸ナトリウム(200ppm)で消毒

◆汚染がひどい場所の消毒

0.1%の次亜塩素酸ナトリウム(1000ppm)で消毒

ノロウイルスの特徴

- 糞便や嘔吐物の中に大量にウイルス粒子が排泄される
- 回復した(症状が消えた)後も長期間ウイルスの排泄が続く
- 感染しても症状が出ない場合がある
- 症状が出なくても糞便中にウイルス粒子を排出する
- 感染力が強く、10個～100個程度で感染・発病する
- 環境中で感染性を長期間維持し、なかなか不活化されない
- エタノールが効きにくい。
- ウイルス粒子は小さく、除去が難しい



食品取扱者による食中毒事件、
集団感染の制御がなかなか困難

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

ノロウイルスの予防

加熱

85～90℃で90秒以上

手洗い

エタノールが効きにくいので、
物理的に洗い流す

塩素系消毒薬による消毒

0.02%次亜塩素酸ナトリウム液

カンピロバクター

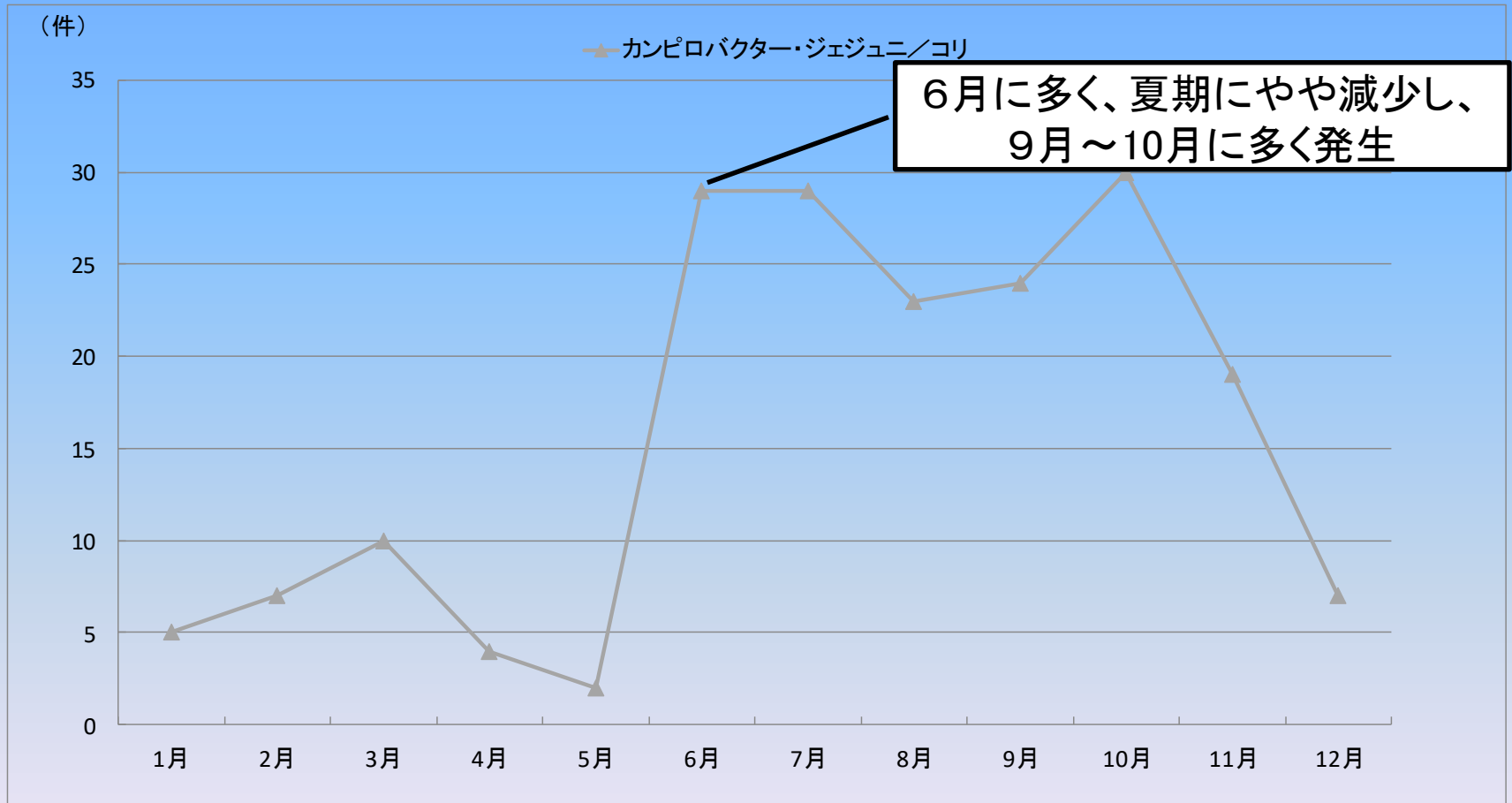
カンピロバクター



潜伏期間	1～7日。比較的長い。
主要症状	下痢、腹痛、吐き気、発熱、倦怠感、頭痛など
原因食品	食肉(特に鶏肉)、 二次汚染された生野菜、水
特徴	動物の腸管内や、便の中に存在。 乾燥にきわめて弱い。 ギラン・バレー症候群を起こすこともある

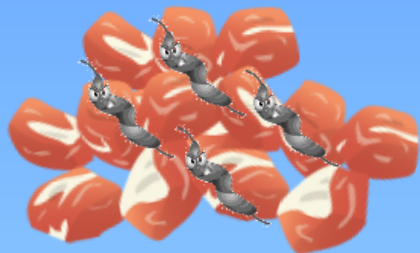


カンピロバクター 月別 食中毒発生件数 (令和2年 全国)

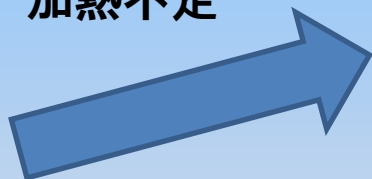


感染経路

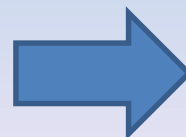
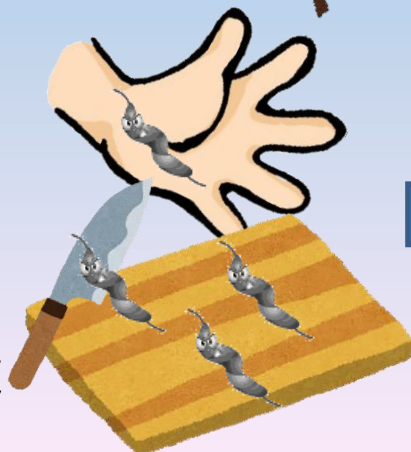
鶏肉



加熱不足



器具、
手の汚染



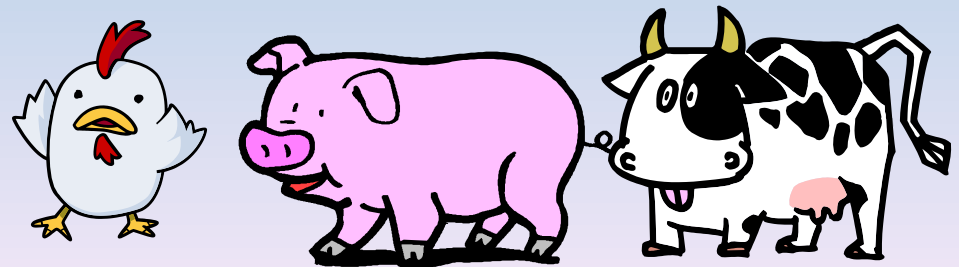
冷菜

食中毒



カンピロバクターとは、 とういう細菌？

- 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
- 感染力が強く、少量で感染



カンピロバクターの予防

加熱

肉類は中心部まで75℃で1分間以上十分に加熱する。

二次感染の防止

調理器具は、肉用、野菜用に使い分ける。
手洗いを徹底する。

飲料水の消毒

井戸水を使用する場合は塩素消毒を行う。

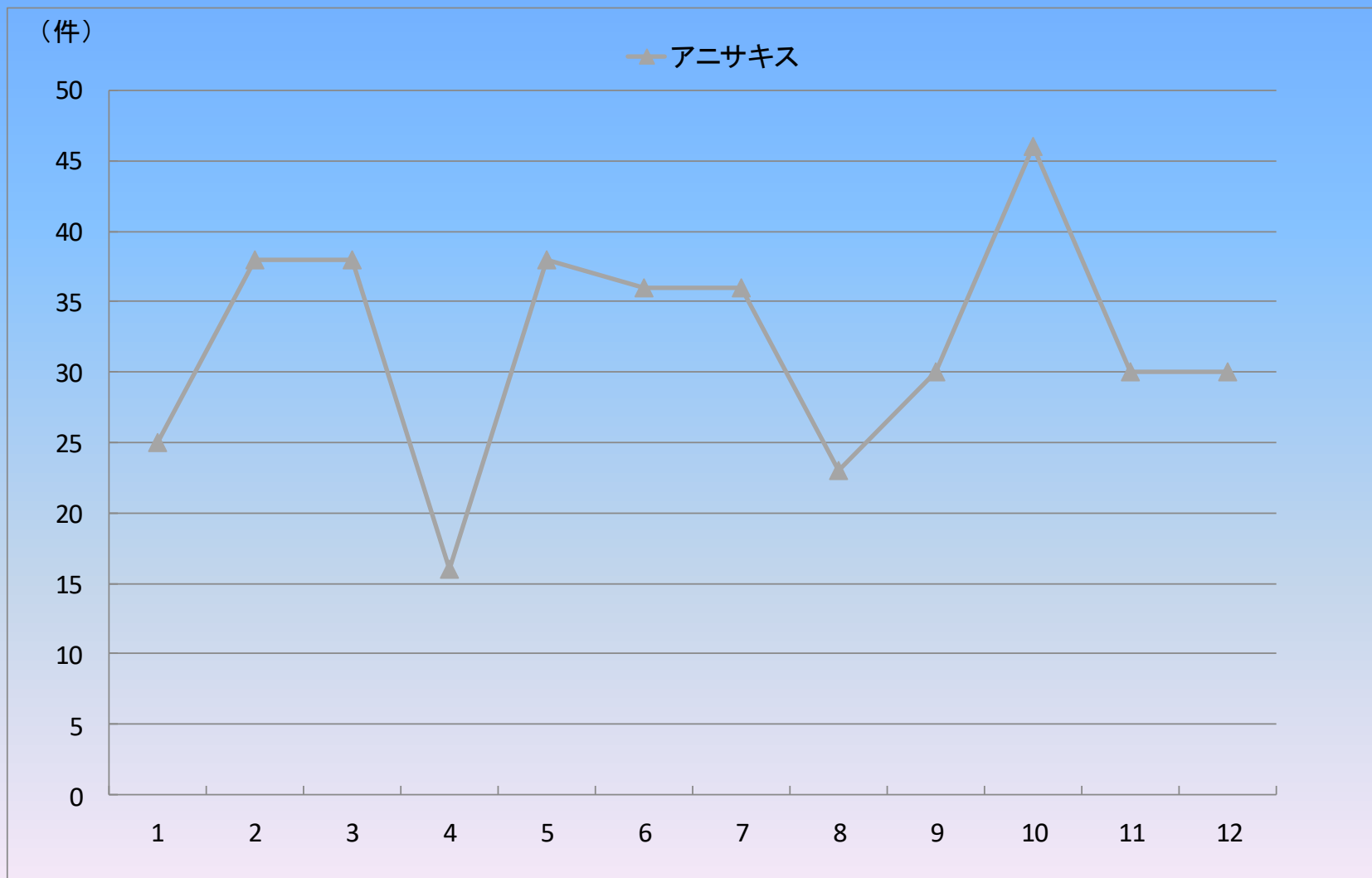
アニサキス



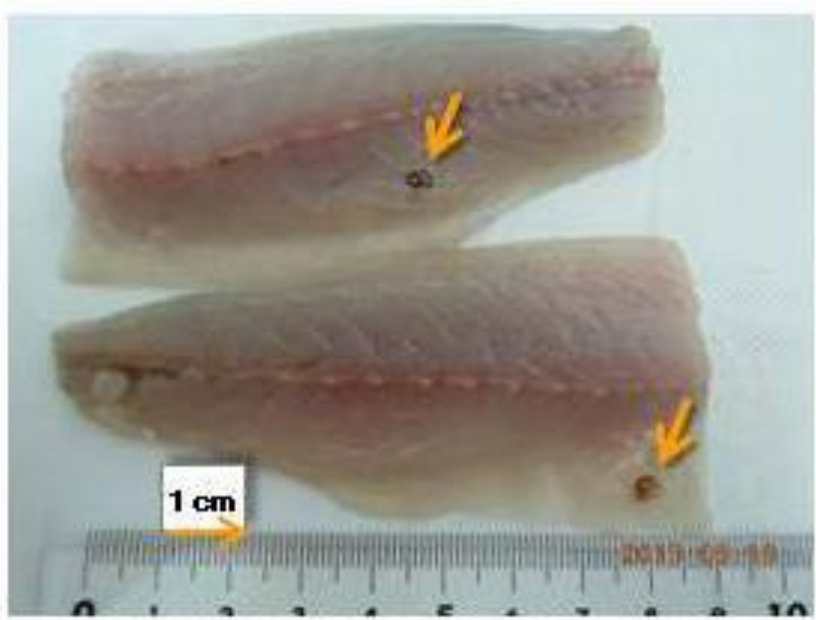
アニサキスについて

- ・ サバ、アジ、イカ、イワシ、サンマなどに寄生する寄生虫である。
- ・ アニサキスの幼虫が内臓に寄生し、時間が経つと筋肉へ移行する。
- ・ アニサキスが寄生している魚介類を生でまたは加熱が不十分な状態で食べると食中毒が起こる。
- ・ 食後2～8時間後に、激しい腹痛、嘔吐(胃アニサキス)
- ・ 10時間後以降に、激しい腹痛、腹膜炎症状
(腸アニサキス)

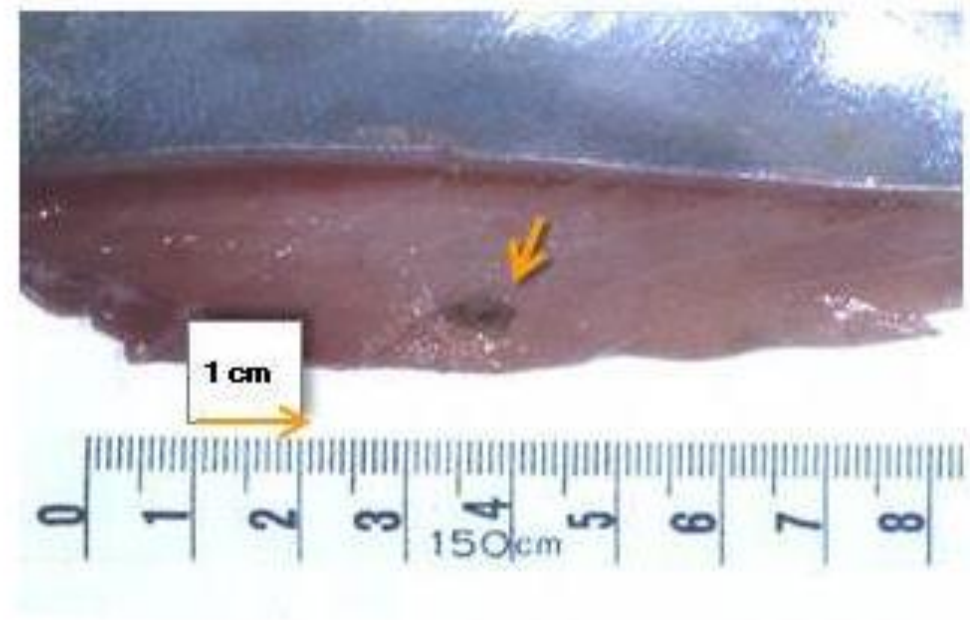
アニサキス 月別 食中毒発生件数 (令和2年 全国)



筋肉部位に寄生するアニサキス幼虫（写真提供：（公財）目黒寄生虫館・小川和夫館長）



マアジに寄生する
アニサキス幼虫



マサバに寄生する
アニサキス幼虫

アニサキスの予防

- 魚を丸体で購入する際は、速やかに内臓を取り除く
- 内臓を生で提供しない
- 目視で確認し、見つけたら除去し、生では提供しない
- 一般的な料理で使う程度の酢やわさびの量や濃度では、アニサキスは死滅しないので注意
- 加熱する(70°Cで瞬時に死滅)
- 冷凍する(-20°Cで24時間以上)



食中毒の予防のために



食中毒予防の三原則

1. つけない



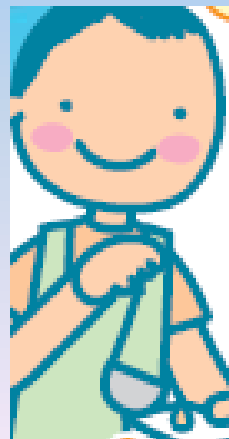
2. 増やさない



3. やっつける



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

ゴミはこまめに捨てる

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4

調理



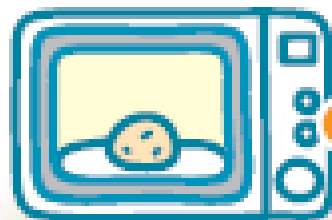
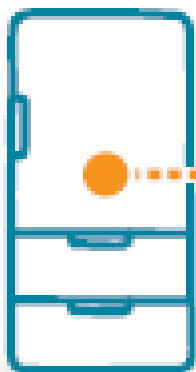
加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

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

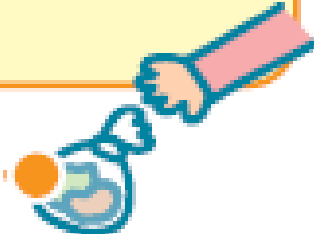
食事



point ⑥

残った食品

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



作業前に
手を洗う



手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存



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



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

ご清聴ありがとうございました。

