

# どうしたら防げる？



# 食中毒



## MENU

食の安全を守るために

- 食中毒ってなに？  
食中毒は、こうして起こる！
- こんなにたくさん！食中毒の種類  
代表的な食中毒はこれ！
- 食中毒を防ごう！  
食中毒予防の3大原則とは？
- 食中毒かなと思ったら…
- 食品関係営業者の皆様へ



さいたま市

# 食中毒ってなに?

「食中毒」はこわいもの。楽しいはずの食事が原因で、健康を害するなんてイヤですね。でも正しい知識を身に付け、さらに「食中毒」にならない対処法を知れば、防ぐことができます。安全な食生活や大切な健康を守るため、みなさんでこのパンフレットを活用して下さい。

## 食中毒は、こうして起こる!



「食中毒」とは、食中毒原因菌や化学物質などに汚染された食べ物や飲み物が原因でおこる健康障害のことです。多くは、急な胃腸障害で、下痢・おう吐・腹痛などの症状をおこします。また、赤痢やコレラなども、飲食物を介して感染すると、「食中毒」として取り扱われます。



食中毒を引き起こす細菌が食べ物に付き、どんどん仲間を増やしたり、毒素を生み出したりします。

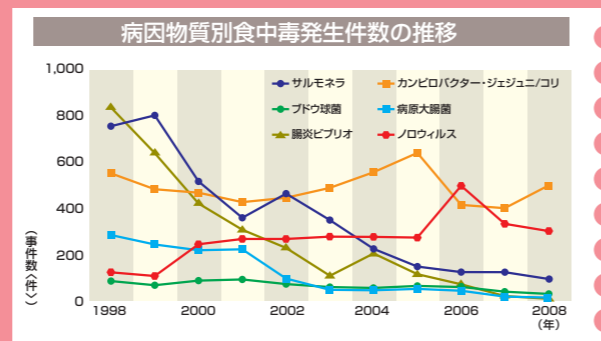
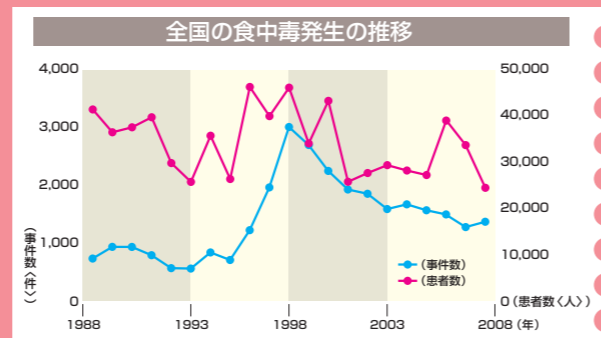


そのように汚染された食べ物を人間が口にします。体の中で、さらに細菌が増えます。



下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱など、食中毒の症状が現れます。

### DATA



#### 【グラフ解説】

食中毒の発生状況は2001年以降、事件数・患者数ともに減少する傾向にありましたが、近年、2006年をピークとする患者数の増加がみられました。これは、ノロウイルスによる食中毒が数多く発生したことが原因です。

病因物質別による食中毒の発生状況をみると、他の病因物質が減少する傾向があるのに対し、カンピロバクターとノロウイルスは高い発生状況を維持していることが判ります。

### ●食中毒の犯人は細菌!

食中毒の原因の多くは「細菌」。目には見えないとても小さな生物です。この「細菌」そのもの、あるいは細菌が出した「毒素」が、人間の健康に影響を与えるのです。

### ●細菌が元気になる季節

ほとんどの細菌は、高温多湿の環境が大好き。気温が高くなる5月から10月にかけて元気に仲間を増やします。しかし、中には低い温度でも元気な細菌や、少ない数でも症状を引き起こす細菌もいるので、寒い季節でも油断は禁物です。

### ●細菌だけじゃない! 自然毒にも注意

キノコや野草、フグなど、自然界にも有害物質をもつ動植物があります。これらを見分け、食べる時には専門の知識や調理方法が必要です。むやみに口にするのは危険! 絶対にやめましょう。

#### 細菌性食中毒

**感染型**

腸炎ピブリオ  
サルモネラ属菌  
病原大腸菌  
リステリア属菌

**毒素型**

黄色ブドウ球菌  
ボツリヌス菌

**中間型**

ウェルシュ菌  
セレウス菌

**ウイルス性食中毒**

ノロウイルス  
A型肝炎ウイルス  
E型肝炎ウイルス

**化学性食中毒**

ヒスタミン  
農薬  
PCB  
重金属

**植物性自然毒**

**動物性自然毒**

詳しい分類は次のページで!

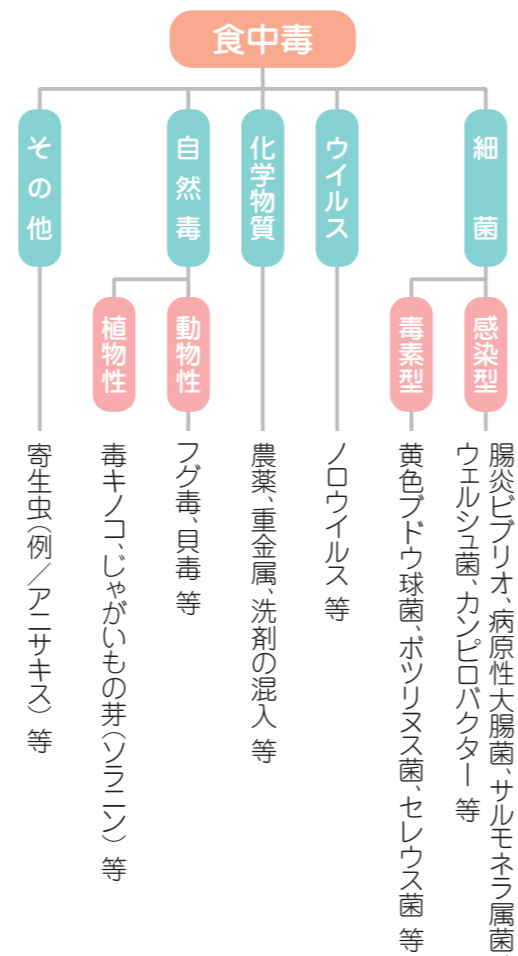
たくさんに  
こんなに

# 食中毒の種類



「食中毒」は、原因になった  
因子・物質によって、  
①細菌性食中毒  
②ウイルス性食中毒  
③化学性食中毒  
④自然毒食中毒  
⑤その他  
に大別されています。

## 食中毒の分類



食中毒の原因の多くは「細菌」です。  
現在、日本国内で食中毒の原因となる主な細菌は16種類です。  
中でも特に注意が必要な細菌は、カンピロバクター・サルモネラ属菌・腸炎ビブリオ・病原性大腸菌などです。

## 代表的な食中毒はこれ!

### 細菌性食中毒

<b>腸炎ビブリオ</b>  <b>原因食品</b> 刺身等の生の魚介類とその加工品  <b>症状</b> 腹痛、下痢、吐き気、おう吐、発熱 <b>発症までの時間</b> / 8~24時間	<b>サルモネラ</b>  <b>原因食品</b> 鶏卵、牛・豚・鶏等の食肉  <b>症状</b> 腹痛、下痢、発熱、おう吐、頭痛 <b>発症までの時間</b> / 5~72時間
<b>カンピロバクター</b>  <b>原因食品</b> 鶏肉、その他の食肉、二次的に汚染された食品、飲料水  <b>症状</b> 発熱、下痢、腹痛 <b>発症までの時間</b> / 潜伏期間が比較的長い 約2~7日	<b>病原大腸菌</b>  <b>原因食品</b> 原因食品は多岐にわたるレバー刺し等の生肉  <b>症状</b> 下痢、腹痛、発熱、吐き気、おう吐、血便 <b>発症までの時間</b> / 12時間~8日
<b>ウェルシュ菌</b>  <b>原因食品</b> 大量調理されたカレー、弁当、スープ  <b>症状</b> 水様性の下痢、腹痛 <b>発症までの時間</b> / 6~18時間	<b>セレウス菌</b>  <b>原因食品</b> 食肉製品、スープ、パニラソースなど日本ではチャーハン、ピラフ、オムライス、スパゲティなど  <b>症状</b> おう吐(おう吐型)または下痢(下痢型) <b>発症までの時間</b> / おう吐型1~5時間、下痢型8~16時間
<b>黄色ブドウ球菌</b>  <b>原因食品</b> おにぎり等の穀物加工品、弁当、調理パン、菓子類  <b>症状</b> 激しい吐き気、おう吐、腹痛、下痢 <b>発症までの時間</b> / 1~5時間	<b>ボツリヌス菌</b>  <b>原因食品</b> 魚肉発酵製品、野菜・果物類の瓶詰や缶詰  <b>症状</b> めまい、頭痛、かすみ目、発声困難、嚥下障害、手足の麻痺、呼吸困難等 <b>発症までの時間</b> / 8~36時間

健康科学研究センター撮影

### ウイルス性食中毒

**ノロウイルス**  
  
**原因食品** カキ、ハマグリなどの二枚貝人から人への感染がある  
  
**症状** 吐き気、おう吐、激しい下痢、腹痛、頭痛  
**発症までの時間** / 24~48時間

ノロウイルスは電子顕微鏡で観察できる非常に小さく(直径約38nm)球形をしたウイルスです。多くの遺伝子型が存在しますので、一度感染したからといって次に感染しないとは限らず、何度でも感染することがあります。

埼玉県衛生研究所撮影

予防方法は次のページで!

# 食中毒を防ぐ！



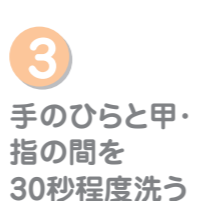
細菌や毒素は恐ろしいものですが、むやみに怖がる必要はありません。細菌は、もともと自然界に存在するもの。健康に影響をおよぼさないように、正しい知識を持てば、十分に食中毒を予防することができます。予防に大切なのは、右の3つ。食生活の安全と健康のために、さっそく今日から実行しましょう！

## 手洗い方法

1 手を水でぬらす



2 手洗い石けんをつけて、よく泡だてる



3 手のひらと甲・指の間を30秒程度洗う



親指洗いも忘れずに！

4 つめ・指先も念入りに洗う



5 手首も念入りに洗い、水で十分にすすぐ



6 ペーパータオルで拭く

# 食中毒予防の3大原則とは？

## 食中毒予防3原則

# 1

つけない  
清潔・消毒

### ●手を洗う

- ①調理の前
- ②調理中、生肉や魚に触れたあと
- ③食事の前



正しい手洗い方法は左記をごらん下さい。

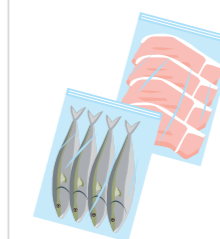
### ●食材を洗う

野菜や魚介類などは、流水で洗います。



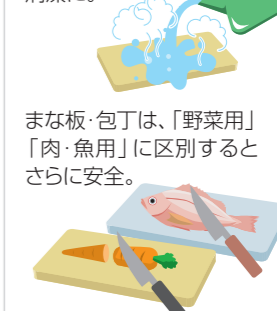
### ●食材を区別して保管

生の肉や魚介類は、他の食品に触れないように、分けて密閉保管しましょう。



### ●調理器具を清潔に

熱湯や漂白剤で消毒して、常に清潔に。



まな板・包丁は、「野菜用」「肉・魚用」に区別するとさらに安全。

# 2

ふやさない  
冷蔵・冷凍・迅速

### ●新鮮な食材選び

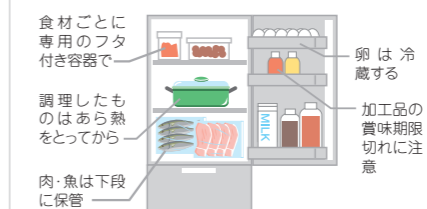
野菜や魚介類などは、新鮮なものを選びましょう。加工品は、賞味期限・消費期限を確認。



原材料名	〇〇〇〇〇
消費期限	20XX年〇月〇日
保存方法	10℃以下

### ●食材の温度管理を正しく

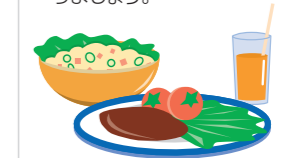
冷凍庫・冷蔵庫を過信せず、食品に適した温度管理をしましょう。



- 詰め込みすぎに注意。70%以下に抑えましょう
- 冷凍食品は、流水または冷蔵庫内で解凍しましょう
- 一度解凍したものを、再冷凍してはダメ！

### ●料理はすぐに飲食

調理したものを常温で放置するのは危険です。すぐに飲食し、余ったものは、すみやかに冷蔵庫へ。なるべく早く食べきりましょう。



- 温かいものは65℃以上、冷たいものは10℃以下

# 3

やっつける  
加熱・殺菌

### ●食品はしっかり加熱しましょう



中心部が75℃以上の状態で、1分間以上加熱

- 加熱後は、生の肉や魚にふれないように
- 調理を途中でやめて、そのまま食材を放置するのは危険です

### ●温め直しにも注意しましょう

食品が75℃以上になるように、充分加熱しましょう。



みそ汁やスープは、沸騰させましょう。



※ノロウイルスの汚染が疑われる食材は85℃、1分間以上の加熱が必要です。

# 食中毒かなと思ったら…

自分で勝手に判断しないで  
お医者さんの診察を受けましょう



## Q 食中毒になると、 どんな症状が出るの？

A 一般的には、下痢、おう吐、腹痛、発熱などの症状があらわれます。また、便に血が混ざることもあります。何の原因で食中毒がおこったかで症状や発症までの時間はさまざまです。

下痢 吐き気 おう吐 発熱 血便



## Q 食中毒の症状が出たら、 どうすればいい？



- A
- ◆下痢やおう吐をしたら、しっかり水分をとりましょう。
  - ◆自分で勝手に判断して薬を飲むのはやめて、まずはお医者さんに診てもらいましょう。
  - ◆食べたもの、食品の包装、店のレシート、吐いた物が残っていたら保管しましょう。発症の原因を調べたりするのに使います。

## Q 家族にうつさないようにするには、 どうすればいいの？

- A
- ◆調理の前、食事の前、トイレの後、便や吐いた物にさわった後には、よく手を洗いましょう。
  - ◆調理をひかえましょう。
  - ◆使った食器や調理器具は、洗剤で洗うだけでなく、熱湯や漂白剤などで消毒しましょう。
  - ◆下着・衣類などは、家族のものとは別に洗濯しましょう。
  - ◆お風呂は、家族の後に入るようにしましょう。

## 食品関係営業者の皆様へ

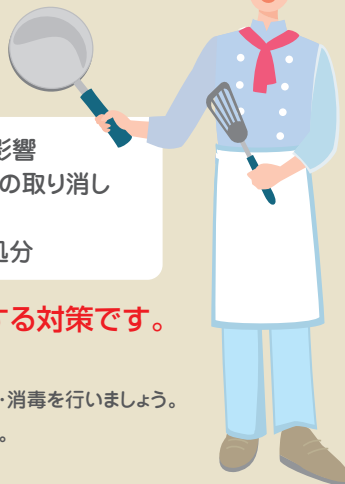
食品関係の営業者は  
安全な食品を提供する義務があります

食中毒が  
おきたら

- 社会的責任……食品業界全体への影響
- 行政上の責任……営業停止、営業許可の取り消し
- 民事上の責任……損害賠償責任
- 刑事上の責任……業務上過失の刑事処分

食中毒予防3原則は、多くの食中毒菌に共通する対策です。  
必ず守りましょう! (P5~6参照)

- ①菌をつけない 調理の際には、適切な手洗いや調理器具の洗浄・消毒を行いましょう。
  - ②菌を増やさない 肉や魚介類などは、すぐに冷蔵庫に入れましょう。
  - ③菌をやっつける 肉や魚介類などは、よく加熱して提供しましょう。
- 定期的にネズミや害虫の駆除も行いましょう



いくら気を付けても、  
お客様が生のまま食べてしまえば  
食中毒は防げません。

食材を生のまま提供する鍋物、焼肉などは、生肉を扱う専用の菜箸やトングについてお客様に説明し、調理方法や加熱の程度をお知らせするのも飲食店の役割です。新鮮な食材を、おいしく安全に召し上がっていただくために、忘れずにお客様にアドバイスして下さい。



食品衛生や食中毒等についてのご相談は、さいたま市保健所へ

〒338-0013 さいたま市中央区鈴谷7丁目5番12号

(食品衛生課 直通) TEL.048-840-2226 FAX.048-840-2232