

正しく知ろう！「食」の安全

食中毒を防ぐ



せっかく楽しく食べた「食べ物」が原因でおなかが痛くなったり、病気になったりしたらいやですね。「食べ物」が原因で起きる病気のひとつに「食中毒」があります。なぜ食中毒が起きるのか、また食中毒にならないためにどんなことに気をつけたらよいのか考えてみましょう。

本学習のPoint

1. 「食中毒」という言葉についての理解を通じ、日頃の食事や食品の安全を身近な問題として捉えることができるようにします。
2. 調理や冷蔵庫での保管、洗浄が食中毒予防のための手法であることを理解できるようにします。

勉強したこと
お家の人にも
話してみよう！



指導用

食中毒って?

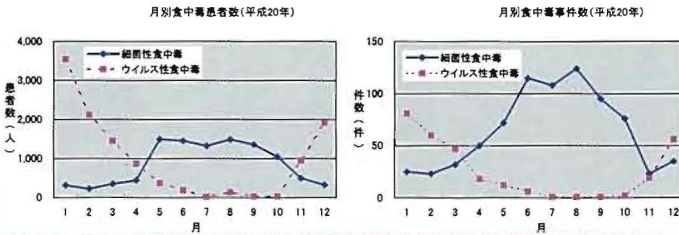


食中毒は年間で約1500件発生し、3万人前後の患者が出ています。しかし、正しい知識を持って気をつけていれば、「食中毒」から身を守ることはそれほどむずかしいことはありません。

食中毒が起こるわけ

参考データ

平成20年の食中毒 発生件数：1,369件 患者数：24,303人



食中毒と一言でいっても、食中毒を起こすものとなるものはたくさんあります。食中毒の多くは細菌という、非常に小さな生物により起こっています。細菌による食中毒はその細菌や細菌が出した有毒な物質が体の中に入ることによって起こります。気温が高くなると細菌が育ちやすくなるため、細菌による食中毒にかかる人が多くするのは5月から10月にかけてです。しかし中には低い温度でも育つ細菌や、少ない数でも病気を起こしてしまう細菌もあり、冬に流行するウイルスによる食中毒もあるので、寒い時期だからといってゆだんはできません。

キノコや野草、フグなどには、自然に有毒な物質を含んでいるものがあるため、キノコがりや山菜とり、釣りなどでとったものを食べて食中毒になることもあります。

*ウイルス……細菌よりもさらに小さな生物

例えば



- 食中毒をひき起こす細菌が食べ物につく。
- 細菌が食べ物の中で増える。

- 体の中でさらに増える。

- おなかが痛い、下痢をする、吐き気がする、熱が出るなどの症状が出る。

参考

- 食べ物の中で増えなくても、人に感染するだけの十分な量の細菌がいれば、食中毒をおこすことがあります。
- 細菌が死んでいても、細菌が出した毒素が残っていて、食中毒を起こすことがあります。
- 自然毒はキノコや野草の場合、食べることができない種類のものとかん違いして有毒な種類のもの食べて起こっています。
- フグは種類によって毒のある部位が異なっているので専門的な知識をもった人が種類を鑑別し、調理(処理)しないと危険です。

食中毒を防ぐには

食中毒を起こす細菌やウイルスに汚染された食品は味やにおいでは区別できません。そのため、食中毒を防ぐには、調理や食事のときに次の3つのきまりを守ることが大切なのです。

食中毒予防の3つのきまり

1

つけない



- 調理や食事の前にははたいてい石けんを使って手洗いをしましょう。
- 野菜など食材をきれいに(流水で)洗いましょう。
- 魚や肉をさわったら、手を洗いましょう。
- 調理していない魚や肉は他の食品とは分けて包装し、保存しましょう。
- ほうちょう、まな板、食器をきれいに洗いましょう。

2

ふやさない



- 作った料理は、早いうちに食べましょう。
- すぐに食べない物は、冷蔵庫に入れるなど、低い温度で保存しましょう。
- 冷凍した食品の解凍は冷蔵庫内や電子レンジで行うなどし、室温で長時間放置しないようにしましょう。

3

やっつける



- よく加熱しましょう。細菌やウイルスは、高い温度には弱い生き物です。十分な加熱で、細菌をやっつけることができます。
- *中には熱に強い毒素や細菌があるので、これだけで大丈夫というものではありません。

留意点

■汚染された食品から手やまな板などを介して他の食品に汚染を広げてしまうこともあるので、これを防ぐため、上記のようなことに留意しなければなりません。

■低い温度では細菌は増えにくくなります。

■冷凍しても細菌は死なないので冷凍の方法にも注意が必要です。

■汚染された食品が他の食品に接触して汚染を広げる可能性もあるので、保管の仕方にも注意する必要があります。

(①つけないの4つめのポイント)

■冷蔵庫を過信しすぎないようにしましょう。

■細菌やウイルスを殺してしまえば、体内で増殖することはありません。

細菌から熱に強い毒素が産生されていると、この処理では対応できません。(この場合は①②での対応が重要になります。)

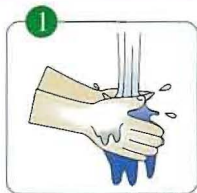
手洗いはどのようにすればいいの？

こういうときに手を洗いましょう

- ごはんやおやつを食べるとき
- お手伝いで食べものをさわるとき
- お家に帰ったとき
- 学校に着いたとき
- 動物をさわったとき

こういうことにも注意してね

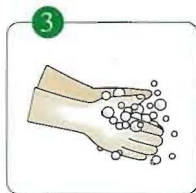
- 手をふくハンカチは毎日きれいなものを持っていきましょう
- 爪を短くしていないと汚れが落ちにくくなります
- 石けんをよく泡立てましょう



手を水でぬらす



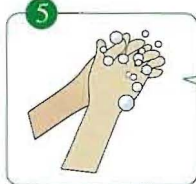
手洗い石けんをつける



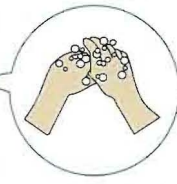
よく泡立てる



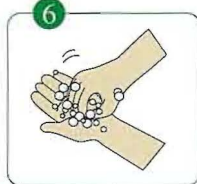
手のひらと甲 (5回ずつ)



指の間 (5回ずつ)



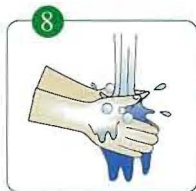
親指洗い (5回ずつ) も
忘れないでね



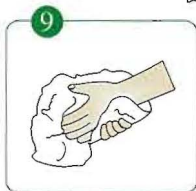
つめ・指先 (5回ずつ)
(つめブラシがあったら
使ってね)



手首 (5回ずつ)



水で十分にすすぐ



清潔なタオルやペーパータオルで手をふく

参考

ノロウイルスで気をつけること

- ノロウイルスにより吐いたり下痢などを起こす人は、一年中いますが、特に冬季に多くなっています。一般的に症状は軽いのですが、子どもやお年寄りなどでは重い症状になったり、吐いたものをまちがってのど（気道）に詰まらせて死亡することがあります。
- ノロウイルスによる病気を予防する薬（ワクチン）はなく、また、病院での治療も点滴などで、特効薬はありません。
- ノロウイルスは、食品からだけでなく、手指などについたウイルスを口から取り込んで感染することもあります。このため、食事の前やトイレの後などには必ず手を洗うといった予防対策を心がけましょう。
- ※ 石けん自体にはノロウイルスをやっつける効果はありませんが、手の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指からはがれやすくする効果があります。

食中毒かな？と思ったら

- 注意はしていても食中毒になってしまうこともあります。

下痢でひんぱんにトイレへ行く、吐き気がする、くり返し吐く、というような症状が出たら、お医者さんにみてもらいましょう。



- 食中毒はできるだけ早い³⁰治療を受けることにより、病気を軽くすることができます。思い当たることがあれば、お医者さんに聞いてみましょう。



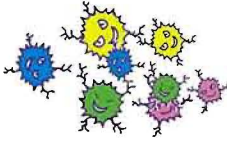
- 特に、吐いたり下痢をしている人は、水分を多くとるようにしましょう。



※食べてから病気になるまでに長い時間がかかるものもあり、実際には食中毒にかかっているにもかかわらず「カゼかな？」と気がつかないということもあります。



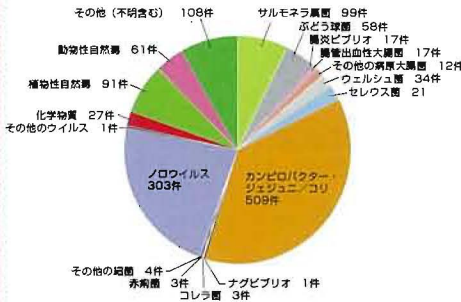
食中毒を起こすもってっ?



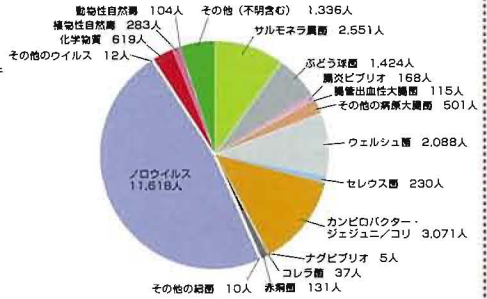
食中毒を起こすもとなるものは、とても数が多いため、ここではニュースなどで聞いたり見たりするもの、たくさんの方が毎年かかっているものを紹介します。

参考データ

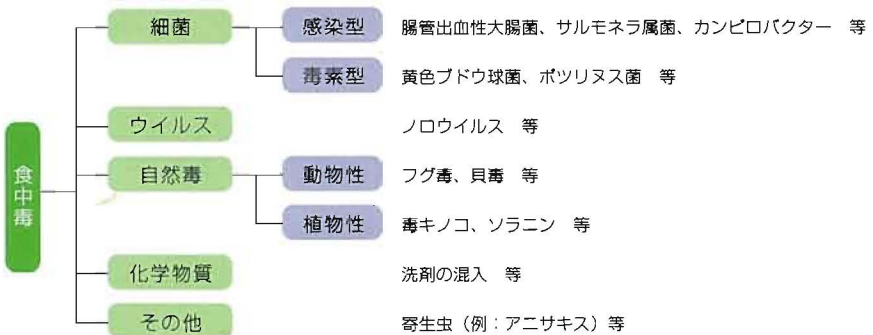
発生原因物質(細菌) 事件数
[平成20年 総事件数1,369件]



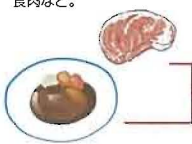



発生原因物質(細菌) 別患者数
[平成20年 総患者数24,303人]



食中毒の分類



代表的な食中毒

菌	どこにいるか 原因となりやすい食品	特徴	症状 発病までの時間
腸管出血性大腸菌 O-157	牛などの家畜や人のふん便中 にときどき見つかります。 家畜では症状に出ないことが 多い。 加熱が不十分なハンバーグ、 食肉など。 	熱に弱い。菌量が 少なくとも感染し 食中毒を起こすこ とがある。毒力の 強いベロ毒素がつ くりだされて溶血 性尿毒症症候群（ HVS）などの合併 症を引き起こすの が特徴。	症 状 下痢、腹痛、血便など。 発病までの時間 3～8日
サルモネラ菌	汚れた水の中、家畜、ペット、 野生動物など。  加熱が不十分な食肉や卵製品 を使った料理など。	熱に弱い。菌の量 は少なくとも感染 し、食中毒を起こ すこともある。	症 状 下痢、熱が出る、 頭痛、吐くなど。 発病までの時間 6～48時間
カンピロバクター・ ジェジュニ/コリー	鶏、家畜、ペット、野生動物 などの腸の中。  加熱が不十分な鶏肉など。	空気中では発育で きない。熱に弱い。 菌の量が少なく ても感染し食中毒 を起こすこともあ る。	症 状 下痢、腹痛、熱が 出る、吐くなど。 発病までの時間 2～5日
ウェルシュ菌	土の中や水中。 人や動物の糞の中。  大量に調理したカレー シチューなど。	空気がないところで 発育する。熱に強い 「芽胞」をつくる。 芽胞は発育にちょ うどよい環境にな ると普通の菌の形 になり増殖する。	症 状 腹痛、下痢。 （比較的軽い） 発病までの時間 6～12時間


留意点

■ 家庭では、肉から生野菜
への汚染に気をつける。
■ 肉には他の病原菌もつ
いているかもしれません。

■ 卵は冷蔵庫に保管しまし
ょう。

■ 鶏肉には菌がついてい
ると思って対応する。（生食を
避ける。調理時に他の食材を
汚染しないようにする。）

■ 大量に調理して室温で放
置するなど、長時間適温が続
くことで菌が増える。

菌	どこにいるか 原因となりやすい食品	特徴	症状 発病までの時間
腸炎ビブリオ	海水 海底の泥。  海産魚介類のさしみなど。	塩水に強く、真水に弱い。加熱に弱い。増えるスピードが早い。	症状 激しい腹痛、下痢。 発病までの時間 通常8～20時間
黄色ブドウ球菌	成人の腸の中。 のどや鼻の中、皮膚など。  手指を使って調理する弁当、おにぎりなど。	食品の中で増えるときに毒素を作り出す。毒素は熱に強く普通の加熱では破壊されない。	症状 吐く、腹痛、下痢など。 発病までの時間 1～5時間
ノロウイルス	ウイルスに感染した人の腸の中。  生かきなど。	熱に弱い。人の腸の中でのみ増殖する。人から人に感染することもある。	症状 吐く、下痢、腹痛など。 発病までの時間 24～48時間
動物の毒	フグなど。 	毒の種類によって症状が異なる。命を落とすことがある。	症状 体のしびれ、吐く、呼吸ができなくなるなど(フグ)。
植物の毒	毒キノコ 毒をもつ植物。 	毒の種類によって症状が異なる。命を落とすことがある。	症状 下痢、吐く、呼吸ができなくなる、けいれん・麻痺など。

留意点

■毒素をつくらせない(菌をつけない、菌を増やさない)ことが特に重要。

■フグの毒は熱に強いので調理してもなくなるしない。
■毒のある部位はフグの種類によっても異なる。
■フグは専門的な知識をもった人だけが調理(処理)する。

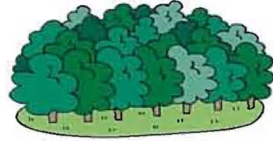
■キノコ狩りや山菜採りの際などに、食用のキノコや山菜と見まちがえる。
■不十分な知識で採って食べないようにする。

細菌のまめちしき

—— 自然界にはとてもたくさんの細菌がいます ——

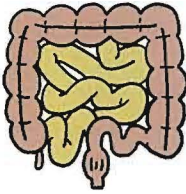
私たちが住んでいるこの地球上には、とてもたくさんの細菌がいます。たとえばスプーン1杯の土の中には数十億個の細菌がいるといわれています。

それらは自然界にとってなくてはならない存在です。山や森や林の土がやわらかくほくほくしているのは、細菌などの働きによるのです。



—— 人の体の働きを助ける細菌 ——

人の体の中にも常に細菌がいて、体の働きを助けています。



それらの細菌は、食べたものからエネルギーやその他の体に必要な成分を吸収するのを助けたり、体内に入ってきた悪い細菌から体を守ったりしています。

—— 暮らしの中の細菌 ——

自然界に存在する細菌は私たちの暮らしの中でたくさん利用されています。

ゆでた大豆の中で納豆菌が増えて、納豆ができます。みそやしょう油、酒などは酵母菌の働きが利用されています。乳酸菌の働きがなくては、漬物やヨーグルト、チーズをつくることはできません。



留意点

細菌などは自然の中での役割を持っており、そういう中で人に対し悪影響を及ぼすこともある。菌を単純になくしてしまえばよい、というのではなく、人が食べものを

摂取する時に、注意して対処するという意識を持つことが大切です。

発行:厚生労働省医薬食品局食品安全部

〒100-8916 東京都千代田区霞が関1-2-2 TEL 03-5253-1111(代)

厚生労働省のホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>
食品安全情報 <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/index.html>