

## 家庭でできる食中毒予防

鎌倉女子大学

吉田啓子

### 1. 食中毒の基礎知識

安全・安心を考える

100%安全な食品はない → リスク（危険の可能性×程度）の低減、コントロール

質と量 科学的根拠のある情報、冷静な判断

生産から食卓まで、一貫 理解と情報を共有

厚生労働省、農林水産省、消費者庁、県などのホームページを利用

### 食中毒の種類

微生物・・・細菌、ウイルス

寄生虫・・・アニサキス、クドアなど

自然毒・・・動物性（フグ、シガテラ、貝類など）、植物性（キノコ、ジャガイモ、野草など）

化学物質・・・アレルギー様食中毒（ヒスタミン）、洗剤・消毒剤の誤用など

COVID-19、インフルエンザ、麻疹、マラリア、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌、コレラ、フグ、キノコ、消毒剤

感染症：病原体（細菌、ウイルス、真菌、寄生虫、異常プリオンなど）に感染しておこる病気

食中毒：飲食に起因する胃腸炎や神経障害などの中毒症（参考；食品安全委員会用語集）

#### ➤ 年次別発生状況

※ 食中毒統計は医師が届け出た数

※ 事件数、患者数、死者数

#### ➤ 食中毒の多い季節は？

春 夏 秋 冬

細菌：夏、 ウイルス：冬、 自然毒：採取時期

#### ➤ 食中毒の原因となる物質（病因物質；微生物、寄生虫、自然毒、化学物質、その他）

事件数が多い・・・ウイルス、細菌、寄生虫 患者数が多い・・・ウイルス、細菌

#### ➤ 施設によって食中毒の発生状況は異なる

飲食店・・・事件数、患者数ともに多い

家庭・・・事件数が多いが、患者数は少ない

事業場、学校、病院、旅館、製造所、仕出屋・・・事件数は少ないが大規模となる

➤ 食中毒と原因食品

食事特定はできるが、詳細まで判明は難しい

魚介類、肉類、野菜類（野草、キノコ含む）、複合調理食品

➤ 食中毒が起こりやすい年齢・・・外食の機会が多い年代が中心

➤ 主な病因物質別食中毒（事件数）の年次推移

時代とともに変遷

腸炎ビブリオ、サルモネラ属菌、ぶどう球菌（対策 → コントロール）

→ ノロウイルス、アニサキス、カンピロバクター

※ 腸管出血性大腸菌の事件、コロナ禍の影響

➤ 食中毒統計調査で分析！

事件数 → ノロウイルス、カンピロバクター、アニサキス

患者数（規模大） → ノロウイルス、カンピロバクター、ウエルシュ菌

死者数（危険） → 自然毒、腸管出血性大腸菌、サルモネラ属菌

➤ 主な細菌性食中毒菌の特徴

- ・カンピロバクター（潜伏期間が長い、加熱不十分な鳥料理、飲食店で多い）
- ・ウエルシュ菌（大量調理食品、給食、老人ホーム、仕出屋、学校、旅館など）
- ・サルモネラ属菌（夏に多い、重篤化、食肉、卵、淡水養殖魚介など）
- ・腸管出血性大腸菌（夏に多い、潜伏期間が長い、重篤化、加熱不十分な肉料理など）
- ・ぶどう球菌（夏に多い、人の手指、二次汚染、弁当、おにぎりなど）

➤ 過去 10 年間に神奈川県で発生した食中毒

令和 7 年に事件数、患者数が増加

累積患者数が多い → ノロウイルス、ウエルシュ菌、カンピロバクター

➤ ノロウイルス

- ・冬に多い、食品中や環境中では増えない、感染力が強い
- ・ヒトや食品を介して経口的に感染（塵や埃といっしょに口から入る可能性がある）
- ・症状がなくても、数か月間、保菌・排出することがある
- ・大都市で多い傾向、当該施設で提供された食事、弁当
- ・嘔吐物は、前後左右に飛散する。130cm の高さからでは 3 メートル半も飛散する。

### 予防のポイント

ウイルス予防 4 原則（持ち込まない、拡げない、つけない、やっつける）

健康管理、手洗い、うがい、清掃

加熱（85～90℃で 90 秒以上；熱湯、スチームアイロンなど）

消毒は次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤）を使用（使用方法、濃度を守る）

アルコール消毒や逆性石鹼、60℃加熱程度は×

### ➤ 寄生虫症（アニサキス、クドアなど）

食生活の多様化、生食、有機栽培、輸入食品など

アニサキス（シュードテラノーバ含む）：

イワシ、カツオ、アジ（春、夏）、サンマ（秋）、サバ、サケ（秋、冬）、イカなど

北海道、東京都、神奈川県、福島県で多い、飲食店、家庭での事例が多い

クドア：ヒラメなど、九州、四国、中国、北陸で多い

顎口虫：淡水魚など

サルコシステイス：馬肉など

旋毛虫（トリヒナ）：獣肉（クマ、イノシシ）など

### 予防のポイント

目視

冷凍（－20℃で 24 時間以上）

加熱（アニサキス 60℃以上で 1 分、獣肉は中心温度 75℃ 1 分以上）

生食は鮮度重視、（内蔵除去）

野菜や野草は流水で洗浄、生水に注意

生ものを扱った調理器具は、調理中、調理後に使い分け、丁寧に洗浄、消毒

### ➤ 自然毒食中毒

家庭菜園、野山で採取、フグなどで、毎年死者が出ている、家庭で多い

植物性自然毒

（春：スイセン、バイケイソウ、イヌサフラン、トリカブト、グロリオサ、コンニャクイモ）

（夏：ユウガオ）（秋：ツキヨタケ、ドクササコ、クサウラベニダケ、イッポンシメジ）

動物性自然毒：フグ、バラハタなど

### 予防のポイント

誤食、学校、シニア世代は要注意（採らない、食べない、売らない、人にあげない）

加熱調理では防げない

過信や迷信に注意

食材の性質を理解して使う 例）ジャガイモ、モロヘイヤの実など

➤ 化学性食中毒

食品成分ではない有害物質が汚染

- ・アレルギー様食中毒（ヒスタミン食中毒）；アレルギーではない  
赤身の魚（ヒスチジンが豊富 → ヒスタミン）  
蕁麻疹や発熱など、食後直後、1日で回復  
冷蔵庫保存や加熱調理で防げない、5～14歳（幼児、児童）で発生しやすい  
鮮度のよい食材を使って早めに調理、喫食
- ・洗剤、消毒剤の誤用（空きビンやペットボトルを別用途で再利用しない）

2. 家庭で起こりやすい食中毒と対策

➤ 過去3年間に家庭で発生した食中毒

- ・4～5月（春）と10～11月（秋）に事件数が多い  
細菌 → カンピロバクター、ぶどう球菌、サルモネラ属菌（夏）  
ウイルス → ノロウイルス（冬）  
寄生虫 → アニサキス：春（イワシ、カツオ）、秋（サンマ）  
植物性自然毒 → 春（野草）、秋（キノコ）  
動物性自然毒 → （フグ）

※ 生もの＋加熱調理後の料理（煮物、汁物、炒め物、鍋物）に注意！

※ 密封食品の保存方法（冷蔵、冷凍、常温）に注意、表示を確認

➤ 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント（参考；厚生労働省）

- ① 食品の購入 ② 家庭での保存 ③ 下準備 ④ 調理 ⑤ 食事 ⑥ 残った食品
- ✓目視      ✓表示のチェック      ✓温度管理（冷蔵・冷凍、加熱）と時間
  - ✓二次汚染防止（清潔、手洗い、洗浄、消毒）

① 食品購入と対策

- ・表示のある食品は、賞味期限などを確認
- ・肉汁や魚などは水分が漏れないようにポリ袋に分けて包む
- ・冷たいものは保冷バックを利用
- ・生もの（腐敗しやすいもの）は最後に買う
- ・保冷剤は上に置く
- ・なるべく日陰を移動し30分程度で家に戻る

② 家庭での保存と対策

- ・家庭の室温は1年中20℃～25℃ → 冬は室温で「大丈夫」は危険 → 冷蔵庫で保管

- ・ 保存温度と乾燥で保存期間が変わる
- ・ 温かい食品は人肌程度まで冷やしてから冷蔵庫に入れる
- ・ 食品を持ち帰ったらすぐに保管
- ・ 買い物から帰った後、暖かい食材を一度に入れると庫内温度が上昇する
- ・ 冷蔵庫は詰めすぎに注意（7割程度）
- ・ 冷蔵は10℃以下、冷凍庫は－15℃以下が目安
- ・ 肉、魚などその他の食品の接触を避ける
- ・ 冷蔵庫及び冷凍庫がしっかり閉まっているかを確認
- ・ 定期的に庫内の整頓、清掃

### ③ 下準備と対策

#### 手洗いの重要性

洗い方を意識して衛生的な手洗い方法を習慣化

- ・ 石けんで 20～30 秒擦り、念入りに水で洗い落とす（2 回繰り返すと効果的）
- ・ 手を洗った後の手洗い場や周囲の環境も清潔にする
- ・ ペーパータオルあるいは清潔なタオルなどで拭いて乾かす
- ・ 手を健康に保つ（手荒れを予防）
- ・ 調理中も生肉、生魚などを触ったときには念入りに洗う
- ・ 使い捨て手袋をするときには、手袋をする前に手を洗う
- ・ 水洗いだけでも汚れや微生物の除去にある程度効果がある
- ・ アルコール消毒はある程度の効果は見込まれるが過信は禁物

#### 生野菜の取り扱い

- ・ 生野菜には土壌由来の耐熱性細菌が多数存在する
- ・ 野菜を水洗いすると細菌は 10 分の 1 程度に減る（しかし、残存菌は多い）
- ・ アスパラガスやブロッコリーなどの形状は、洗浄しても細菌が落ちにくい

#### 調理器具など（まな板、包丁、ふきん、スポンジなど）の衛生管理

- ・ 細菌の増殖抑制に必要な要件：「水分」「栄養」「温度」「時間」
- ・ 調理器具などは、洗浄 → 消毒 → 乾燥の順
- ・ 消毒剤などを過信しないこと、熱湯消毒は手軽で効果的
- ・ 最後にシンクや作業台も清潔にし、乾燥しておく
- ・ 冷蔵庫や電子レンジのドアの取っ手など人の触る場所は常に清潔にする

#### 解凍

- ・ 使う分とし、冷蔵庫や電子レンジを使用

### ④ 調理と対策

#### 加熱調理は万能ではない

- ・耐熱性、乾燥に強い細菌（特に芽胞）が生存 → 水分、栄養、温度、時間で増殖
- ・食材が多い混ぜご飯、味付けご飯は腐りやすい
- ・ブランチング（湯通し）は沸騰水で、温度が重要

#### 肉料理

- ・ハンバーグなど、中心まで十分に加熱（75℃で1分以上）、大きさで加熱時間は変わる

#### 弁当作りと盛り付けの工夫

- ・作業手順、作業環境の整理整頓
- ・加熱後は、素手で扱わず、ラップ、箸やスプーンを利用
- ・中までしっかり火を通す
- ・前日の残りものは冷蔵庫に入れ、再加熱をする
- ・冷たい食材と温かい食材の組み合わせ（トッピングや添え物）は接触を避ける  
例）トマト、大葉などを温かい料理に添える、レタスにから揚げをのせる
- ・加熱（ジャガイモ、マカロニなど）食品と非加熱食品の組み合わせを避ける

#### 調理の対策

- ・衛生的な手洗い
- ・加熱調理のものは十分な加熱
- ・途中でやめるときは冷蔵庫で保存し、再加熱
- ・電子レンジは専用の容器、調理時間を守る、加熱ムラを防止する
- ・香辛料や調味料の効果を過信しない

### ⑤ 食事と対策

- ・食事の前に手洗い
- ・清潔な器具、清潔な食器に盛り付け
- ・温かい料理は 65℃以上、冷たい料理は 10℃以下
- ・調理前後の食品を室温に放置しない
- ・乳幼児や高齢者の温度管理に注意

### ⑥ 残った食品と対策

- ・濃度の濃い料理（カレー、シチュー、煮物など）：長時間の室温放置に注意
- ・泥のついた野菜（根菜類など）は嫌気性芽胞細菌などが存在  
→ 食中毒菌が室温で増殖
- ・手洗い、清潔な器具、容器の利用
- ・早く冷えるように浅い容器に小分け
- ・時間が経ちすぎたら廃棄
- ・再加熱は十分に（75℃以上）、味噌汁、スープは沸騰
- ・五感を利用して判断

➤ その他

- ・宅配サービスなどでは許容範囲を超えないように、全員の理解と実践が大切
- ・行事（地区のお祭りなど）では、計画をしっかり立てる
  - ・仕込みから調理までの時間に注意
  - ・保菌者は調理に携わらない