

家庭でできる食中毒予防

習志野保健所 生活衛生課

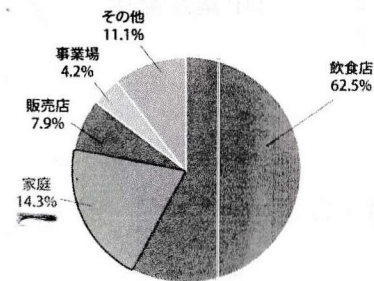
本日の内容

- 1 1 家庭での食中毒
- 2 2 食中毒の原因
- 3 3 食中毒を防ぐ6つのポイント

1 家庭での食中毒

1 家庭での食中毒

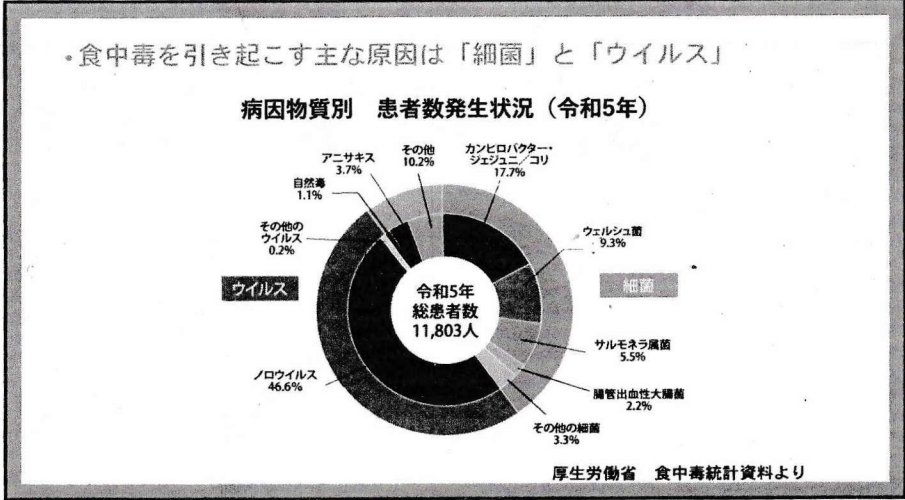
原因施設別事件数（令和5年）



- ・家庭での食中毒は全体の14.3%
- ・食中毒として認識されないものもあるので、実数はもう少し多いと推測されている
- ・家庭でも食中毒の可能性はある

厚生労働省HP 食中毒統計資料より

2 食中毒の原因



①食中毒の原因【細菌】

- 温度や湿度など条件がそろえば食物内で増殖
- 細菌が増殖した食品を摂取すると食中毒が発生
- 夏場（6月から8月）に多く発生

代表例
カンピロバクター、ウエルシュ菌、サルモネラ菌、腸管出血性大腸菌

食中毒の原因となりやすい細菌

	①カンピロバクター	②ウエルシュ菌
生存場所	牛・豚・鶏・猫・犬の腸内	人や動物の腸、土壌、下水
潜伏期間	1～7日	6～18時間
症状	吐き気・腹痛・水溶性下痢 発熱・頭痛・筋肉痛・倦怠感・ギランバレー症候群	腹痛・下痢
原因食品	加熱不十分な肉・井戸水や湧き水	カレー・シチュー

食中毒の原因となりやすい細菌

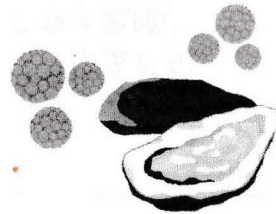
	③サルモネラ菌	④腸管出血性大腸菌 (O157,O26,O111,O128等)
生存場所	牛・豚・鶏・猫・犬・人などの動物の腸内、河川水等	牛や豚などの家畜の腸内等
潜伏期間	6～72時間	3～8日
症状	激しい胃腸炎・吐き気・嘔吐・腹痛・下痢・発熱	腹痛・水溶性下痢・出血を伴う下痢
原因食品	食肉・卵・ペットやネズミ等により汚染された食品	加熱不十分な肉

食中毒の原因となりやすい細菌

	⑤黄色ブドウ球菌	⑥セレウス菌
生存場所	自然界に多く分布 ヒトの皮膚やのど	自然界に広く分布
潜伏期間	1～6時間	嘔吐型：1～5時間 下痢型：8～16時間
症状	吐き気・激しい嘔吐・悪心 腹痛・下痢	嘔吐・下痢・腹痛
原因食品	おにぎり、仕出し弁当・生菓子	土がつきやすい穀類や豆類 香辛料

②食中毒の原因【ウイルス】

- 食べ物を通じて体内に侵入すると、人の腸管内で増殖し、食中毒が発生する。
- 冬場（11月～3月）に多く発生
- 低温や乾燥した環境内で長く生存
- 代表例 ノロウイルス

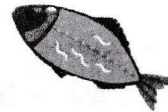


食中毒の原因となりやすいウイルス

ノロウイルス	
特徴	100個程度のウイルスで発症するため、感染力が高い。 食品中で増殖せず、人の体内で増殖するため、感染者の嘔吐物や排泄物などを原因とする二次感染に注意が必要である。
生存場所	自然界に広く存在する。
潜伏期間	24時間～48時間
症状	吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・軽度の発熱
原因食品	生や加熱不足の二枚貝 二次汚染を受けた食品・飲料水

その他の食中毒の原因

・アニサキス（寄生虫）

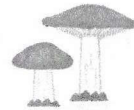


・自然毒

キノコ（ツキヨダケ・クサウラベニタケ・スギヒラダケ等）

スイセン（ニラや玉ねぎと間違えて喫食）

チョウセンアサガオ（ごほうと間違えて喫食）



3 食中毒を防ぐ6つのポイント

細菌性食中毒予防の原則は

- ・「つけない」
- ・「増やさない」
- ・「やっつける」



ウイルス性食中毒予防の原則は

- ・「持ち込まない」
- ・「ひろげない」
- ・「つけない」
- ・「やっつける」

3 食中毒を防ぐ6つのポイント

- ①買い物をするとき
- ②食品を保存するとき
- ③調理の下準備のとき
- ④調理するとき
- ⑤食事のとき
- ⑥食品・食事が残ったとき



①買い物をするとき

- ・消費期限などを確認する。
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。
- ・寄り道をしないですぐ帰る。
- ・肉や魚などの汁がほかの食品につかないように分けてビニール袋に入れる。



②家庭で食材を保存するとき

- ・冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- ・冷蔵庫内では、肉汁などがほかの食品にかからないよう食品ごとに別の容器に入れる。
- ・肉、魚、卵などを取り扱うときは、前後に手を洗う。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。
- ・詰めすぎると冷気の循環が悪くなるため、冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。



③調理の下準備のとき

- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う。
- ・生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする。
- ・生肉や魚、卵に触ったら手を洗う。
- ・生の肉や魚を切った後の包丁やまな板はほかの食品を処理せず、洗浄する（使い分けると望ましい）



③調理の下準備のとき

- ・冷凍食品の解凍は使用する冷凍食品に書いてある通りに行い、なるべく自然解凍は避ける。
- ・冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない。
- ・使用後の布巾やタオルは熱湯で煮沸した後、しっかり乾燥させる。
- ・使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する。（特に生肉や魚を切ったまな板や包丁）
- ・台所用漂白剤の使用も効果的。

④調理をするとき

- ・調理前に手を洗う。
- ・肉や魚は十分に加熱する。
- ・中心部を75℃1分間以上の加熱が目安。



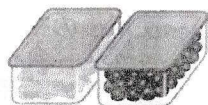
⑤食事のとき

- ・食べる前に石鹸で手を洗う。
- ・清潔な食器を使う。
- ・作った料理は長時間室温に放置しない。



⑥食品・食事が残ったとき

- ・残った食品を扱う前に手を洗う。
- ・清潔な容器に保存する。
- ・温めなおす時も十分に加熱する。
- ・時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる。
- ・ちょっとでも怪しいと思ったら食べずに捨てる。



食中毒かなと思ったら

- ・病院へ行く。
 - ・医者の判断のもと、薬を服用する。
 - ・家庭の食品以外が原因と思われる場合は保健所に相談する。
- (必ずしも食中毒と断定はされない)

