

ウイルスは細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食
引き起こします。また、ウイルスは低温や乾燥した環境中で
生き残ります。また、ウイルスは低温や乾燥した環境で
低湿や乾燥した環境中で長く生存するウイルスが原因となる
食中毒は冬場(11月~3月)に多く発生しています。

3 ウイルスによる食中毒

手作りのもの

黄色ブドウ球菌

③ 手作りの弁当・おむすび・調理/など
④ レトの皮膚や鼻腔に存在し、手荒れや傷に多く存在する
熱に強い毒素を生成する

● 下痢、嘔吐、腹痛

③ 大腸菌科のカリシ・スー・シチューなど
④ 自然界に広く分布、熱に強い菌、空気がないところで
増える

● 下痢、腹痛

③ 手荒れや傷があるときは素手で調理しない
④ 弁当は蓋や日光を避け、速やかに食べる
⑤ 大鍋や寸胴鍋で調理したものは当日中に食べる
⑥ 残る場合は小分けしてすぐ冷却する
⑦ 食べる前に再加熱する

主な対策

● 手荒れや傷があるときは素手で調理しない
● 弁当は蓋や日光を避け、速やかに食べる
● 大鍋や寸胴鍋で調理したものは当日中に食べる
● 残る場合は小分けしてすぐ冷却する
● 食べる前に再加熱する

このようにさまざまな原因物質によって、
食中毒は1年中発生しています。

夏だけ食中毒に気をつけられ
夏はいいわけじゃないんだね

事例紹介

食中毒の原因となる代表的なウイルスであるノロウイルス
は、調理者から食品を介して感染する場合が多く、ほかに二
枚貝に潜んでいることもありま。ノロウイルスによる食中
毒は、大規模化することが多いです。
また、ノロウイルス食中毒は1年を通して発生がみられます
が、11月くらいから発生件数は増加しはじめ、12~翌年1月
が発生ピークになる傾向があります。

カキ・その他の二枚貝類

ノロウイルス

③ 汚染されたカキあるいは他の二枚貝類の生、
加熱不十分な食品、感染源によって汚染された食品
④ レトの腸管での増殖するウイルス
⑤ 下痢、嘔吐

主な対策

● 調理する人の健康管理に注意する
● 作業前などに手洗いを
● 調理器具を消毒する
● 中心部が85℃~90℃で、90秒以上加熱する

魚介類

腸炎ビブリオ

③ 海産物(刺身・寿司)など
④ 塩を好み、熱に弱い
● 下痢、嘔吐、腹痛

ヒスタミン(生成菌)

③ しめサバ、刺身など
④ 赤身魚にいる菌の影響でヒスタミン(アレルギー物質)
が生成、熱に強い
● 下痢、嘔吐、発熱、じんましん

主な対策

● 短時間でも常温にせず低温管理する
● 魚介類は水道水でよく洗う
● 生の魚は早めに食べるか加熱する

肉・卵・野菜類

腸管出血性大腸菌

③ 加熱不足の肉製品や洗浄不良の野菜など
④ 牛などの腸管に生息、熱に弱い
● 下痢、腹痛(子供や高齢者は重症化しやすい)

サルモネラ属菌

③ 卵を使うもので半熟、食肉など
④ 動物の腸管に生息、特に鶏卵に注意
● 下痢、嘔吐、発熱、腹痛

主な対策

● 肉類は中までしっかり加熱(75℃で1分以上)など
する
● 卵は割った状態で放置しない
● 生野菜と肉(卵・魚)のまな板・包丁などを分ける

1 食中毒の原因は？

食中毒を引き起こす主な原因は、目には見えない小さな
「細菌」、「ウイルス」、または、毒キノコやフグなどの
「自然毒」、アニサキスなどの「寄生虫」などです。

2 細菌による食中毒

細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、
その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。

事例紹介

夏は高温多湿となり、それにともない食中毒事故も増える時
期です。魚介類、肉・卵・野菜類、手作りのものにおいて、
特に注意すべき細菌が関わる食中毒についてまとめました。

● 事故の多い食品 ● 特徴 ● 症状

4 食中毒を防ぐ6つのポイント

食中毒は、飲食店などの外食で発生しているだけでなく、家
庭でも発生しています。家庭における食中毒は、症状が軽か
あるため、食中毒であると認識されないケースも少なくあり
ます。
家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して、食
べるまでの過程で、どのように、細菌を「つけない」「増や
さない」「やっつける」を実践していくかにあります。
ここでは、食品の購入から食べるまでの過程で、食中毒予防
の原則を6つご紹介します。

1 食品の購入

● 消費期限などの表示を確認する
● 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように、分けてビニ
ール袋に入れる
● 寄り道しないで、まっすぐ帰る

2 家庭での保存

● 帰ったらすぐ冷蔵庫・冷凍庫へ
● 肉・魚は汁がもれないように包んで保存する
● 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持
● 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない(詰めすぎると
冷気の循環が悪くなる)

Hazard

予防習慣
STOP!
家庭における食中毒

Sakulife

©2021 さくらいふ IKARI SHODOKU CO., Ltd. JAPAN

3 下準備

● 下準備に手を洗う
● 調理の前後に手を洗う
● 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が
75℃で1分以上)行う
● ノロウイルス対策：中心部が85℃~90℃で、
90秒以上加熱する

4 調理

● 調理する人の健康管理に注意する
● 作業前などに手洗いを
● 調理器具を消毒する
● 中心部が85℃~90℃で、90秒以上加熱する

1 食品の購入

● 消費期限などの表示を確認する
● 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように、分けてビニ
ール袋に入れる
● 寄り道しないで、まっすぐ帰る

2 家庭での保存

● 帰ったらすぐ冷蔵庫・冷凍庫へ
● 肉・魚は汁がもれないように包んで保存する
● 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持
● 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない(詰めすぎると
冷気の循環が悪くなる)

3 下準備

● 下準備に手を洗う
● 調理の前後に手を洗う
● 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が
75℃で1分以上)行う
● ノロウイルス対策：中心部が85℃~90℃で、
90秒以上加熱する

5 食事

● 食事の前に手を洗う
● 盛り付けは清潔な器具・食器を使う
● 作った料理は長時間室温に放置しない

6 残った食品

● 作業前に手を洗う
● 手洗い後、清潔な器具・容器で保存する
● 早く冷えるように食品を小分けにする
● 温め直すときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
● 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

【参考文献】

○内閣府大臣官房政府広報室HP 暮らしに役立つ情報
「食中毒予防の原則と6つのポイント」
○環境文化創造研究所 月刊クリンネス
「気をつけよう、夏の食中毒」(2020年8月号)
○国立感染症研究所HP「ノロウイルス感染症とは」
○吉水 守、笠井 久会、室越 章
「カキのノロウイルス浄化法に関する研究：培養可能な
ネコカリシウイルス(FCV)を代替えとして」
○厚生労働省HP「ノロウイルス食中毒予防対策」
○厚生労働省HP「ノロウイルスに関するQ&A」
○厚生労働省HP「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」