

2025年6月度 衛生講話

食事で調子を崩さないために 食中毒予防のキホン

産業医 西川菜摘

食中毒とは？

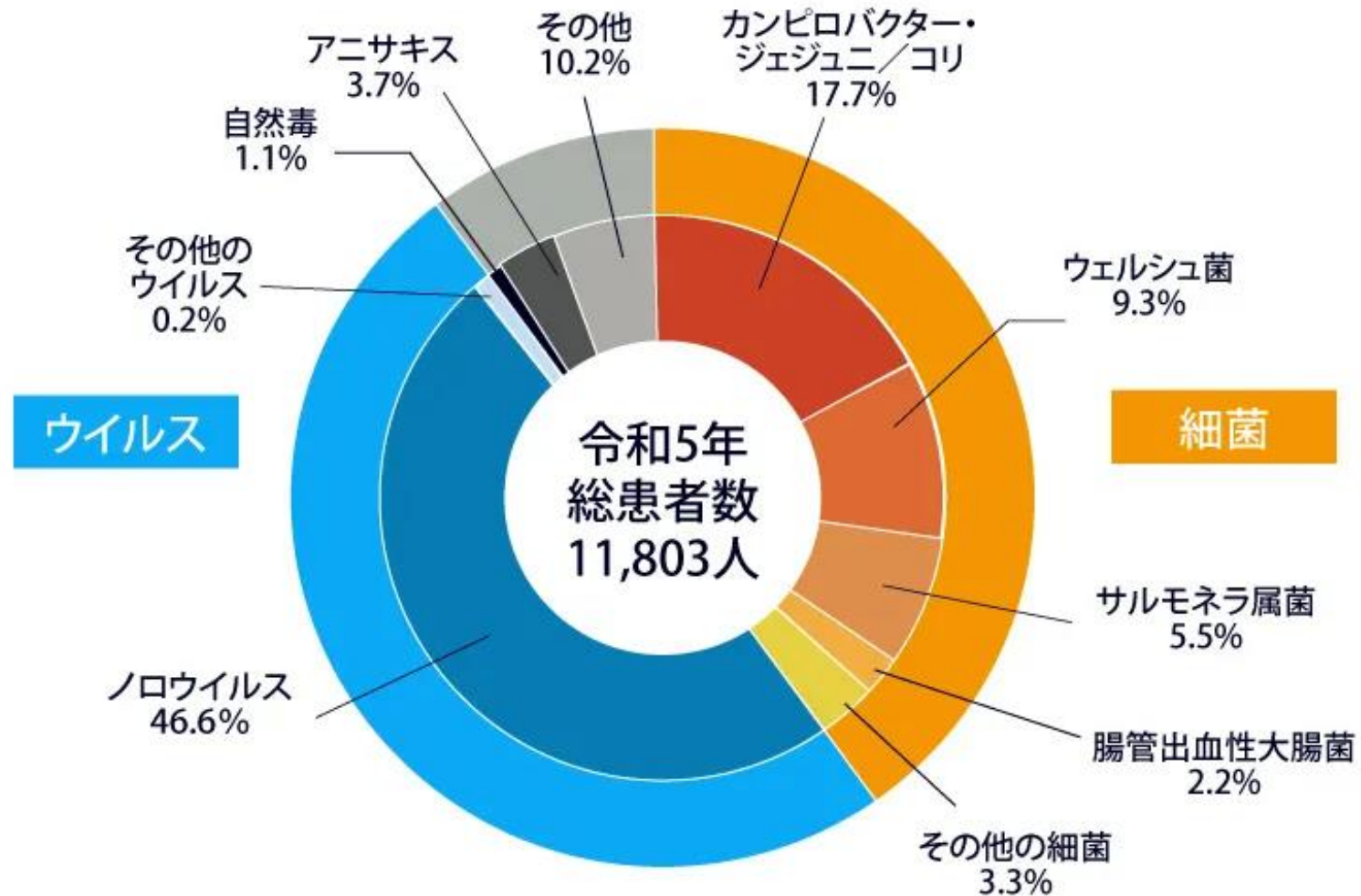
食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着した食品や、有毒・有害な物質が含まれた食品を食べることによって、腹痛・下痢などの**健康被害**が起ることです。

食中毒菌やウイルスが食品に付着しても、腐敗と異なり、「**味**」「**色**」「**におい**」が変わることはありません。



食中毒の原因

- 細菌
(カンピロバクター属菌など)
- ウイルス (ノロウイルスなど)
- 自然毒 (毒キノコなど)
- 寄生虫 (アニサキスなど)
- 化学物質 (有害物質の混入など)



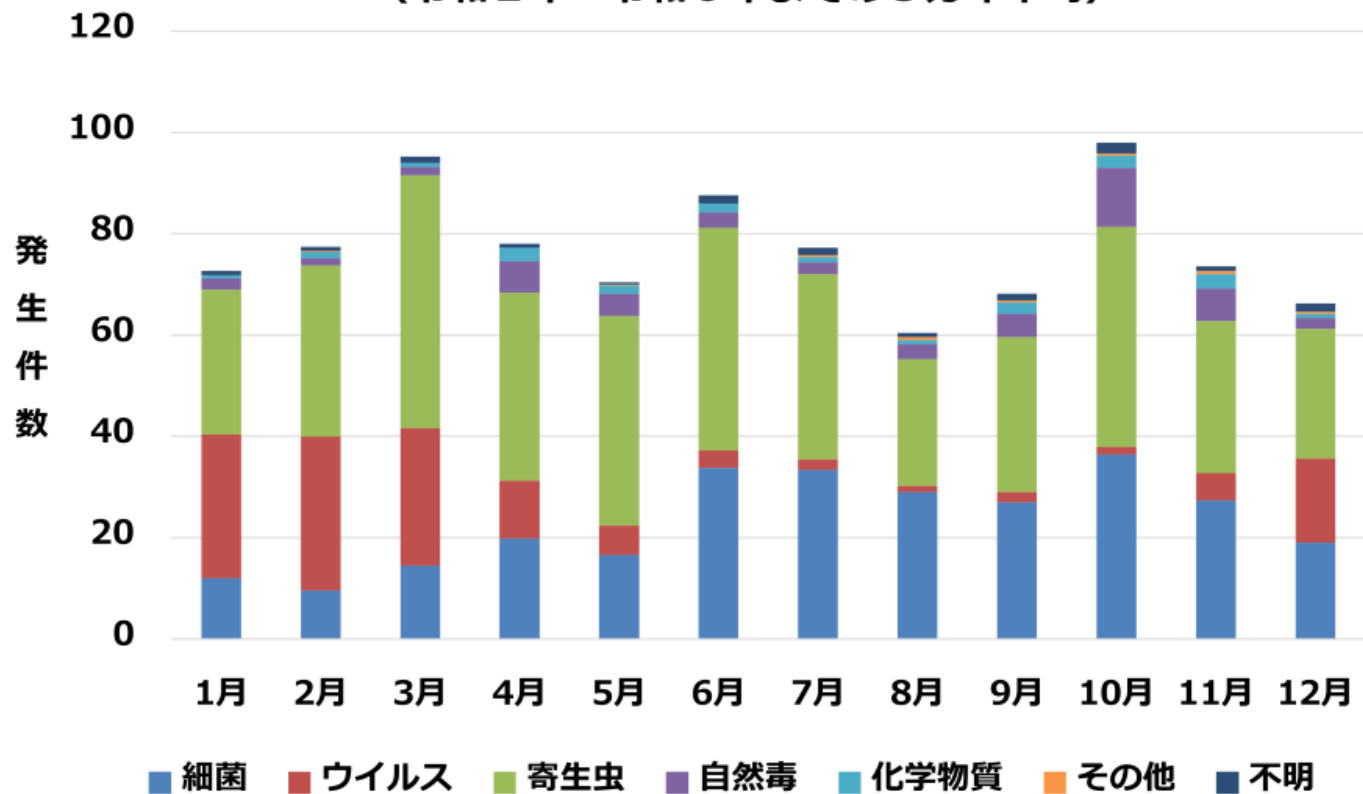
食べてから症状が出るまでの期間やその症状、また予防方法も異なります。

食中毒の起こる時期

食中毒は年間を通して発生しています！

病因物質別月別食中毒発生件数

(令和2年～令和6年までの5カ年平均)



出典：厚生労働省「食中毒統計資料」を基に作成

アニサキスなどの**寄生虫**による食中毒は**年間を通して**発生しています。

湿度や気温が高い時期は**細菌性**の食中毒の発生件数が増加する傾向にあります。

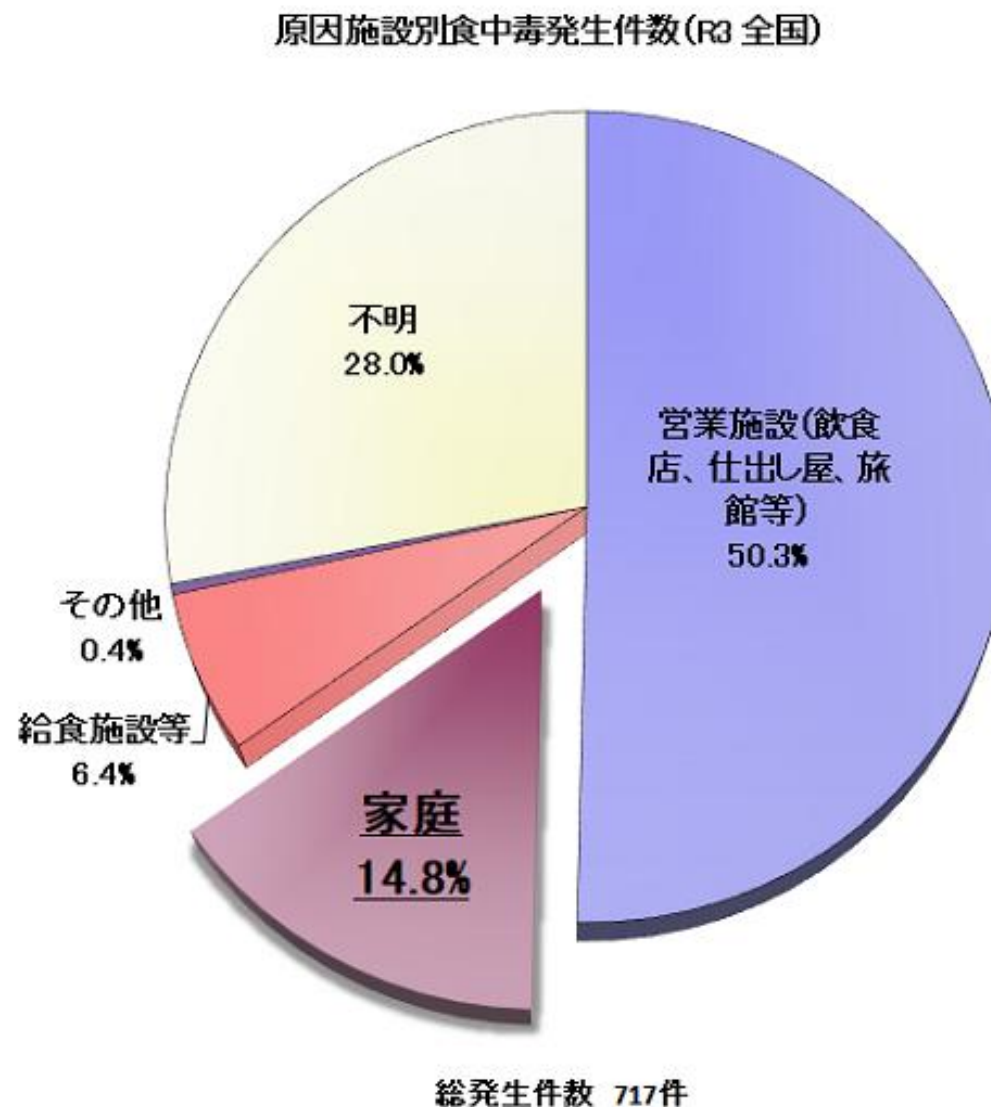
冬はノロウイルスなどの**ウイルス性**の食中毒の発生が、**春や秋**には**自然毒**による食中毒が多く発生します。

食中毒の起こる場所

食中毒は、飲食店などの営業施設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、症状が軽かったり、家族のうち全員には症状が出なかったりする場合もあるため、食中毒であると認識されないケースも少なくありません。

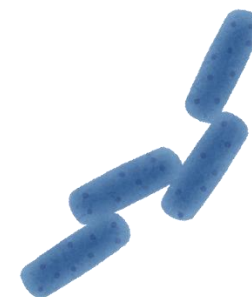
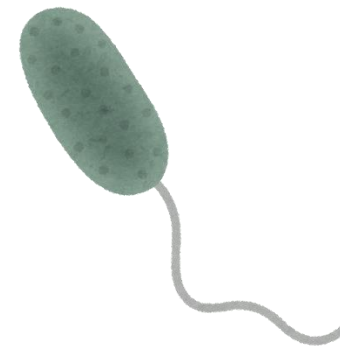
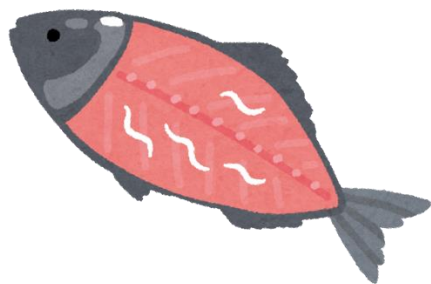
統計では、全国での食中毒の発生件数は全体の1～2割程度ですが、実際には**もっと多く発生**していると推測されます。



食中毒予防の3原則

食中毒菌を

「つけない」
「増やさない」
「やっつける」



原則1・つけない

- ・ 手洗いの徹底
- ・ 調理に使用する器具等は使用目的に応じて使い分け
- ・ 盛付けは食品に直接素手で触れない
- ・ 食材ごとに適切な場所に分けて保存
- ・ 下痢、吐き気、発熱等の症状がある時は、調理作業への従事を控える



原則2・増やさない

- ・調理は迅速に
- ・作り置きはせず、調理後は速やかに提供
- ・食材にあった温度管理
- ・冷蔵庫は 10°C 以下、冷凍庫は -15°C 以下に保ち、食材を詰めすぎない



原則3・やっつける

- ・加熱は最も効果的な殺菌方法
- ・加熱の不十分に注意し、
中心部までしっかり加熱
- ・イノシシやシカなどの野生鳥獣（ジビエ）は、さらに生食することは危険
- ・食後の食器や調理器具はできるだけ早く洗い、熱湯による殺菌消毒を



食中毒予防の基本は手を洗うこと！

正しい手の洗い方

