


夏の食中毒予防



株式会社Avenir

もくじ

 近年の食中毒の発生状況

 事業場における食中毒

 季節で分けた食中毒の種類

 知っておきたい食中毒の主な原因

 食中毒予防の原則

 事業場の食中毒予防

 職場巡視チェックリスト(一部抜粋)

 家庭でできる食中毒予防6つのポイント

 手作り弁当による食中毒を防ぐために

 テイクアウト等による食中毒

 まとめ

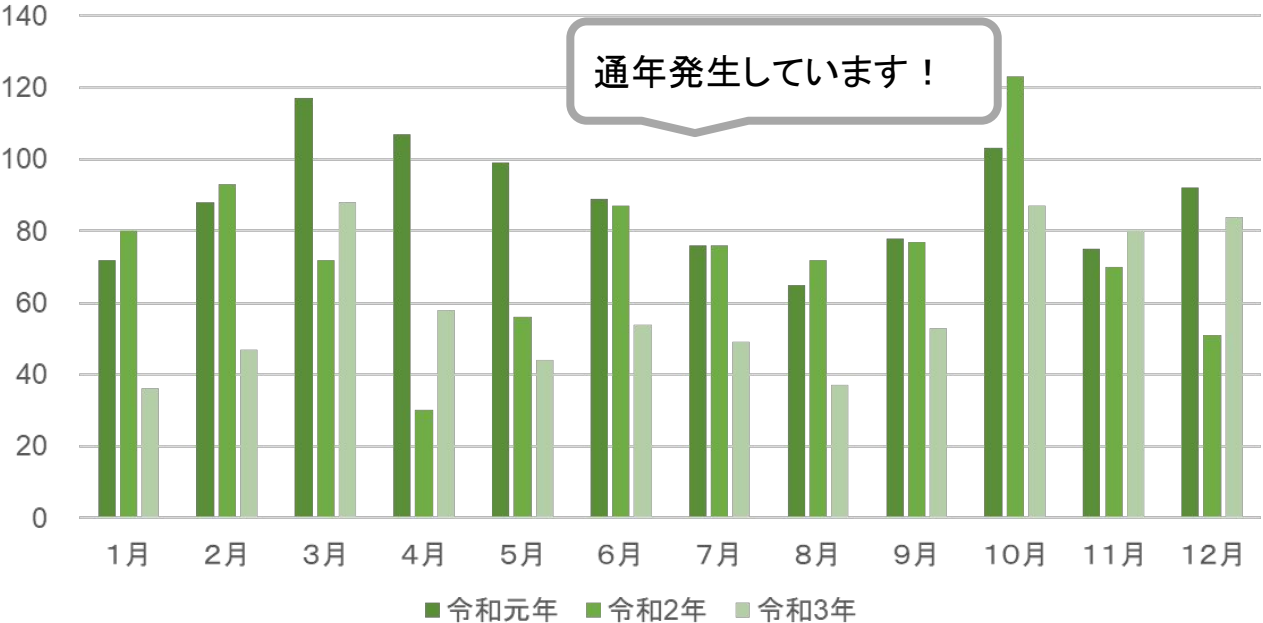
近年の食中毒の発生状況

食中毒の月別患者数

食中毒患者数

(令和3年 死者数 2名)

月別発生状況(事件数:全体の事例 令和元年～令和3年)



令和3年
事件数 717人
患者数 11080人

厚生労働省
令和3年
食中毒発生状況より作成

近年の食中毒の発生状況

原因施設別	
施設	事件数
飲食店	283
その他	204
家庭	106
販売店	40
事業場	31
仕出屋	16
学校	10
製造所	10
病院	5

主な原因	
原因	事件数
寄生虫	348
細菌	230
ウイルス	72
自然毒	35
化学物質	9
その他・不明	13

厚生労働省・令和3年食中毒発生状況より作成

事業場における食中毒

職場の食中毒

厚生労働省の統計によると、職場での食中毒事件数は**全体の4.3%**

(令和3年度原因施設別食中毒発生状況より)

では職場での食中毒はどんな状況で起こりやすいと考えられるでしょうか。

例えば...



社員食堂で



仕出し弁当や
手作りの弁当で



社外で購入した
食品で

事業場における食中毒



発生状況の把握

- ・発生した場所
- ・感染者の状態や人数など



応急処置と受診

- ・お腹を緩め、横に寝かせる
- ・医療機関を受診させる



関係機関と連携

- ・場合によっては保健所の調査に協力する必要がある



感染拡大の防止

- ・正しい汚物の処理方法で処理する
- ・汚染された場所の消毒
- ・感染者は無理に出勤せず自宅療養



患者が診察を受け、食中毒が疑われる場合に**医師は保健所へ報告します**。
その後、保健所は食中毒が起こった状況などを調査しますので、
依頼があれば協力をしてください。

季節で分けた食中毒の種類

👉 夏場(6月~8月)に多く発生する食中毒

その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌(O157、O111など)やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。

例えば、O157やO111などの場合は、7~8℃ぐらいから増殖し始め、35~40℃で最も増殖が活発になります。

細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、**細菌による食中毒が増えます。**



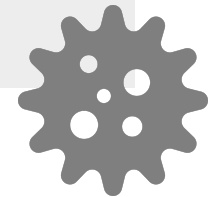
季節で分けた食中毒の種類

冬場(11月～3月)に多く発生する食中毒

低温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。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ケースが多く、ほかに二枚貝に潜んでいることもあります。ノロウイルスによる食中毒は、大規模化することが多く、年間の食中毒患者数の5割以上を占めています。

このほか、毒キノコやフグなどの「自然毒」、
アニサキスなどの「寄生虫」なども、食中毒の原因となっています。
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。

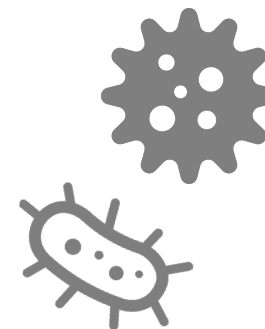
参考:「食品健康影響評価のためのリスクプロファイル～牛肉を主とする食肉中の腸管出血性大腸菌～」
(食品安全委員会)



季節で分けた食中毒の種類

病因物質（最近、ウイルス、寄生虫）	
病因物質	事件数
ア ニ サ キ ス	344
カンピロバクター・ジェジュニ/コリ	154
ノ ロ ウ イ ル ス	72
ウ エ ル シ ュ 菌	30
ぶ ど う 球 菌	18
腸管出血性大腸菌（VT産生）	9
サルモネラ属菌	8
その他の病原大腸菌	5
セ レ ウ ス 菌	5
ク ド ア	4
ボ ツ リ ヌ ス 菌	1

最多！



厚生労働省・令和3年食中毒発生状況より作成

知っておきたい食中毒の主な原因

アニサキス

感染源

アニサキス幼虫が寄生している
**サバ、アジ、サンマ、カツオ、
イワシ、サケ、イカ**などの
魚介類生鮮魚介類

潜伏期間

◆急性胃アニサキス症
食後数時間後から十数時間
◆急性腸アニサキス症：
食後十数時間後から数日後

症状

◆急性胃アニサキス症
みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐
◆急性腸アニサキス症
激しい下腹部痛、腹膜炎症状

原因食品

不十分な冷凍又は加熱の魚介類。
生で食べることで、アニサキス幼虫が胃
や腸壁に刺入して
食中毒を引き起こします。

知っておきたい食中毒の主な原因

カンピロバクター

感染源

家畜、ペット、野生動物、
野鳥の腸管内に分布。
鶏の保菌率は50 ~ 80%。

潜伏期間

2~7日と長いのが特徴

症状

吐き気、腹痛、水様性下痢、発
熱、頭痛、筋肉痛、倦怠感

原因食品

加熱不十分な食肉(特に鶏肉)未
殺菌飲用水など

知っておきたい食中毒の主な原因

サルモネラ属菌

感染・汚染源

食肉
特に鶏肉・卵・マヨネーズ
ペット(ミドリガメ)

潜伏期間

半日～2日

症状

激しい胃腸炎、吐き気、嘔吐腹痛、下痢

原因食品

牛・豚・鶏などの食肉、卵などが主な原因食品となるほか、ペットやネズミなどによって、食べ物に菌が付着する場合もあり

知っておきたい食中毒の主な原因

ウエルシュ菌

感染・汚染源

人や動物の腸管や土壌などに広く生息する細菌です。酸素のないところで増殖し、芽胞を作るのが特徴です。

潜伏期間

食後6～18時間

症状

下痢と腹痛

原因食品

カレー、煮魚、麺のつけ汁、
野菜煮付けなどの煮込み料理

知っておきたい食中毒の主な原因

セレウス菌

感染源

土がつきやすい穀類や豆類、
香辛料など

潜伏期間

なし

症状

おう吐型 : 食後30分～5時間後

下痢型 : 食後6～15時間後

原因食品

チャーハンやスパゲティ、
スープなど(熱に強い)

知っておきたい食中毒の主な原因

ノロウイルス

感染・汚染源

手指や食品などを介して、
口から体内に入ることによって感染

潜伏期間

1~2日

症状

下痢、嘔気、腹痛、発熱

原因食品

生カキなど二枚貝

食中毒予防の原則

原因菌を

「つけない」

「増やさない」

「やっつける」



原因ウイルスを

「持ち込まない」

「ひろげない」

「つけない」

「やっつける」

食中毒予防の原則

👉 につけない=洗う、分ける

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

- ✓ 調理を始める前
- ✓ 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ✓ 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ✓ おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ✓ 食卓につく前
- ✓ 残った食品を扱う前

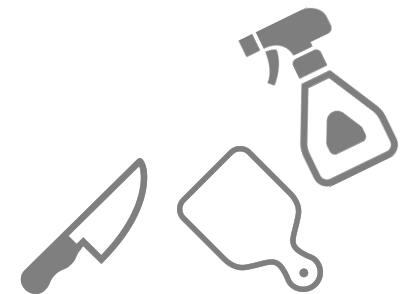


食中毒予防の原則

👉 つけない=洗う、分ける

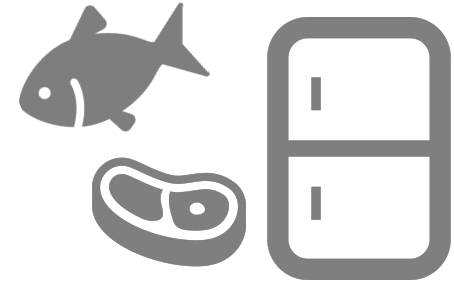
調理の段階でも食中毒の原因を作らないための工夫が必要です。

- ✅ 生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。
加熱しないで食べるものを先に取り扱うのも1つの方法です。
- ✅ 焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。
食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをるようにしましょう。



食中毒予防の原則

増やさない＝低温で保存する



細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、
10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。

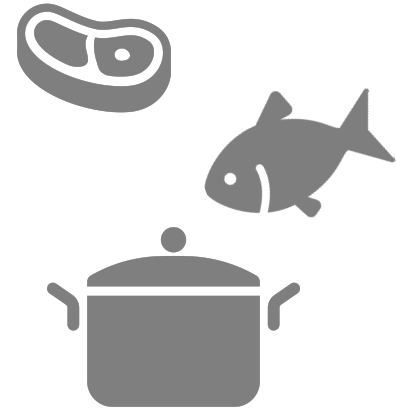
食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。
肉や魚などの生鮮食品や総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、
早めに食べるのが大切です。

食中毒予防の原則

やっつける＝加熱処理

- ✓ ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。
特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。
中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。
- ✓ ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。
特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。



食中毒予防の原則

持ち込まない＝健康状態の把握・管理

調理者等が調理場内にウイルスを持ち込まないためには、ウイルスに感染しない、感染した場合には調理場内に入らないことが必要です。

そのためには、日頃から健康管理や健康状態の把握を行い、おう吐や下痢の症状がある場合などは調理を行わないようにしましょう。

ひろげない＝手洗い、定期的な消毒・清掃

万が一、ウイルスが調理場内に持ち込まれても、それが食品に付着しなければ食中毒に至ることはありません。こまめな手洗いを行いましょう。また、ふきんやまな板、包丁などの調理器具は、洗剤でよく洗った後、熱湯消毒を定期的に行いましょう。

事業場の食中毒予防

冷蔵庫での食中毒予防

✓扉の開閉の頻度を少なくする

外気温が高い真夏は、冷蔵庫の扉の開閉によって庫内の温度も変化します。

食材の表面温度が上がると、結露ができ、細菌やカビ菌が発生しやすくなります。

✓冷蔵庫内の整理整頓

収納は7割程度を心がけましょう。

食材がぎっしり入っていると、冷気の循環を妨げる原因になります。

✓冷蔵庫内の清潔

ドアポケットや庫内の棚板にこびりついたままの液だれは、放置して時間がたつと、

雑菌の温床になります。また、ほかの食材に付着して菌を広げる原因にもなります。

職場巡視チェックリスト(一部抜粋)

ポイント1

廃棄物(ゴミ)の処理・分別はできているか

- 分別・回収ルールがなく、ごみ箱や周辺が不衛生な状態である。
- ごみの回収が不定期またはごみ箱が不足している
- 分別や定期的な処理がされており、ごみ箱も充足している。

ポイント2

トイレ・給湯室に不衛生な箇所はないか

- トイレ・給湯室に不衛生な状態である
- トイレまたは給湯室に不衛生な箇所がある
- トイレ・給湯室共に清潔に保たれている

ポイント3

冷蔵庫内は清潔に保たれているか

- 食品は記名されておらず、定期的に清掃もされていない
- 記名のない食品・期限切れの食品が残っている
- 清掃・期限切れ・未記名食品の廃棄を定期的に行っている



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

ポイント1

食品の購入

ポイント4

調理

ポイント2

家庭での保存

ポイント5

食事

ポイント3

下準備

ポイント6

残った食品



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

ポイント1 食品の購入

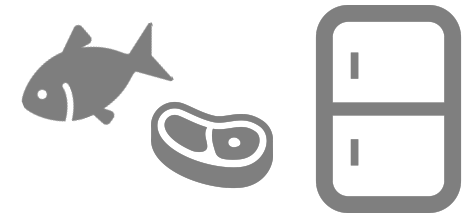
- ✓ 肉・魚・野菜などの生鮮食品は**新鮮な物**を購入しましょう。
- ✓ 食品は**消費期限**などを確認し購入しましょう。
- ✓ 購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などに**それぞれ分けて**包み、持ち帰りましょう。
- ✓ **生鮮食品**などのように冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品の購入は、**買い物の最後**にし、購入したら寄り道せず、**まっすぐ持ち帰る**ようにしましょう。



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

ポイント2 家庭での保存

- ✓ 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ✓ 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は7割程度です。
- ✓ 冷蔵庫は10°C以下、冷凍庫は-15°C以下を目安に維持しましょう。
細菌の多くは、10°Cで増殖がゆっくりとなり、-15°Cでは増殖が停止します。
しかし、細菌が死ぬわけではないため、早めに使いきるようにしましょう。



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

ポイント2 家庭での保存

- ✓ 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中で他の食品に肉汁などがかからないようにしましょう。
- ✓ 肉、魚、卵などを取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず**手指を洗**いましょう。
- ✓ 食品を流し台の下に保存する場合は、**直接床に置かず**、**水漏れなどに注意**しましょう。



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

ポイント3 下準備

- ✓ 下準備をはじめる際に、調理台を清潔にし、手を洗いましょう。
- ✓ 途中で調理以外の別の行動をした際、生肉・生魚・卵を取り扱った後は必ず手洗いをしましょう。
- ✓ ラップをしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう。



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

ポイント3 下準備

- ✓ 肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
- ✓ 冷凍食品など凍結している食品を室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。**解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。**また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ、流水を使いましょう。
- ✓ 料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。食中毒菌が増殖する場合もあるので**冷凍や解凍を繰り返さないように**しましょう。



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

ポイント4 調理

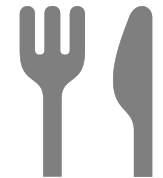


- ✓ 調理台を清潔にしましょう。
- ✓ 加熱して調理する食品は**十分に加熱**しましょう。
加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。
目安は、**中心部の温度が75℃で1分間以上加熱**することです。
- ✓ 料理を途中でやめてそのまま室温に放置すると、細菌が食品に付いたり、増えたりするため、冷蔵庫に入れましょう。
- ✓ 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器やふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜましょう。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

ポイント5 食事

- ✓ 食卓に付く前に手を洗いましょう。
- ✓ 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- ✓ 温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう。
目安は、**温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下**です。
- ✓ 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置しないようにしましょう。
例えば、**O157は室温でも15～20分で2倍に増えます。**



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

ポイント6 残った食品

- ✓ 残った食品を扱う前には手を洗いましょう。
きれいな器具を使用し、早く冷えるように浅い保存容器に小分けして保存しましょう。
- ✓ 時間が経ち過ぎていたり、ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てましょう。
- ✓ 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。目安は75℃以上です。
味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。



手作り弁当での食中毒を防ぐために

調理前

- ✓ しっかり手洗い(時計・アクセサリも外して手の甲・手のひらどちらもしっかり洗う)
- ✓ 調理器具・お弁当箱をきれいに洗う(パッキンも分解して洗う)
- ✓ お弁当箱はしっかり乾燥させる
- ✓ 手に傷があるときは調理手袋を利用すると良い



手作り弁当での食中毒を防ぐために

調理のときに

- ✓ 食材はしっかり中心まで火を通す(75℃で1分以上)
冷凍食品や加工品等の調理済み食品も同様
- ✓ 電子レンジ加熱は熱の通りにムラができやすいため、途中でかき混ぜる
- ✓ 水気をしっかり切る
- ✓ 夏場は作り置きのおかずは使わない
使うときは冷蔵庫で保存し、
しっかり加熱して冷ましてからお弁当箱に詰める



手作り弁当での食中毒を防ぐために

食べるまで

- ✓ 涼しいところに保管し、早めに食べる
- ✓ 暑い時期、長時間持ち歩くときは**保冷剤**を使用する

食べるとき

- ✓ 食べる前に手洗い
- ✓ おかしの味やにおいがしたら**食べない**



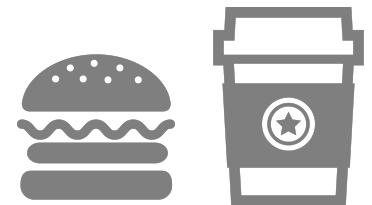
テイクアウト等による食中毒を防ぐために

新型コロナウイルス感染症対策としての「新しい生活様式」の普及に伴い、外食の機会が減少し、ご家庭で食事をする機会が増えている方も多いのではないのでしょうか。

このような状況の中で、テイクアウトやデリバリーを利用される機会も増えていることと思います。

これからの季節は、**気温と温度が高くなり、料理が傷みやすい時期を迎えますので、**

「テイクアウト等を利用して食事をするときのポイント」に気をつけて、安全な食生活を送りましょう。



テイクアウト等による食中毒を防ぐために

ポイント

食中毒の予防には**時間と温度の管理**が重要！

テイクアウト等は、店内で食べるときと比べて、

調理してから食べるまでの時間が長いため以下のポイントに注意しましょう。

- ✓ 食品を購入したらすぐに帰宅し、長時間持ち歩かないようにしましょう。
- ✓ 持ち帰ったら、すぐに食べましょう。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存する等、長時間常温で放置しないようにしましょう。
- ✓ 再加熱するときは中心までしっかり加熱しましょう。
- ✓ 食べる前にはしっかり手洗いをしましょう。



まとめ

食中毒かなと思ったら

食後数時間で、**腹痛・下痢・嘔吐**などが起こった場合に食中毒が疑われます。

吐き気や嘔吐がある場合は、吐いたものが喉につまらないように
横向きに寝かせます。

細菌やウイルスが外に出ることを妨げることがあるため、
市販の薬は使用しないでください。



まとめ

受診の目安

次のような症状があれば、早めに受診をしてください！

- ✓ 一日10回以上、下痢が続く
- ✓ 体がふらふらする
- ✓ 意識が遠のく
- ✓ 便に血が混じる
- ✓ 嘔吐が止まらない
- ✓ 尿の量が減る、尿が12時間以上出ない

