

やれば
できる!!

なくそう!! 食中毒

埼玉県マスコット
「さいたまっち」

埼玉県マスコット
「コバトン」

食中毒予防の ③ 原則を理解する

原則 1 つけない



「効果的な手洗い」を
マスターするトン！！



POINT!

手洗いは

「2度洗い」が効果的

① 準備



- 爪は短く切る
- 時計や指輪をはずす

② 水洗い



- 流水で軽く手を洗う

③ 石けん洗い



- よく泡立て、指の間・
手首まで念入りに



- 流水でよくすすぐ

2回繰り返す

時間の目安は、石けん洗い10秒→すすぎ15秒

原則 2 ふやさない



冷蔵庫を
上手に使うトン！！

食材や調理済みの食品は室温に放置せず、**温かい料理は温かいうち、冷たい料理は冷たいうち**に食べましょう。食中毒菌は10～50℃で増殖するので、室温は菌が増殖しやすい温度で危険です。食品を保存する場合には、小分けにして、速やかに冷蔵庫で保管しましょう。また、口をつけた箸には雑菌が多くいます。箸をつけた食べ残しは廃棄しましょう。



冷蔵庫・冷凍庫の活用10箇条

- その 1. 生鮮食品・冷蔵冷凍品は速やかに
- その 2. 温かいものは冷ましてから
- その 3. 小分けして急冷を
- その 4. 期限切れの商品は廃棄する
- その 5. 肉・魚は清潔な容器で、冷蔵庫下部に保存する
- その 6. 一度解凍したものは再冷凍しない
- その 7. 7割程度で詰めすぎない
- その 8. 長期間は保存しない
- その 9. ドアの開閉は少なく、短時間で
- その 10. 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を温度計で確認を

菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」



注目 attention

「手洗いの弱点」に気を付けて

⑤ 乾燥



消毒



- 使い捨てペーパータオルや清潔なタオルを使用



- 手をよく乾かしてから消毒用アルコールを使用
- △注意点：濡れた手に消毒剤を使用すると消毒効果が落ちてしまいます

- 洗い残しの多いところ
- やや洗い残しの多いところ



手の甲側



手のひら側

皮膚のしわやくぼみ、肌荒れの部分は、食中毒菌等が残りやすいので、衛生的な手洗い・消毒が必要です。

自分の手洗いの癖や弱点を知っておくこと、手袋の有効的な使い方を把握しておくことが大切です。

原則
3

やっつける



大切なのは、「加熱」「洗浄・消毒」トン！！



- 食品はしっかり**加熱**しよう

食中毒菌等は加熱すれば、死滅させることができます。表面が加熱されていても、食品の中心部まで火が通っていないこともあるので注意が必要です。特にさまざまな食中毒菌等に汚染されている可能性の高い食肉は、「**中心温度 75℃、1分間以上加熱**」を徹底しましょう。温めなおしは、よく混ぜながら、全体が沸騰するまで、均一に加熱しましょう。

- 調理器具はしっかり**洗浄・消毒**しよう

調理器具は洗剤と流水でよく洗浄しましょう。熱湯消毒や塩素系漂白剤を浸したふきんによる消毒も効果的ですが、汚れが残っていると効果はありません。洗浄・消毒後は、よく乾燥させ、雑菌の繁殖を防ぎましょう。

コラム

「二次汚染」ってなあ～に??

「二次汚染」とは、食中毒菌に汚染された手指や、包丁・まな板などの調理器具から、生野菜や加熱調理済み食品に菌がうつり、食品を汚染することを言います。

「二次汚染」を防ぐポイント

- ① 包丁・まな板は食材別・用途別に用意し使い分けましょう
- ② 調理器具は使うたびに十分に洗浄・消毒しましょう
- ③ 調理工程毎に手洗いを徹底しましょう



食中毒の病因物質を理解する

食中毒の原因（病因物質）は、細菌、ウイルス、寄生虫、自然毒などさまざまあり、食べてから症状が出るまでの期間（潜伏期間）、症状、予防方法が原因ごとに異なります。



食中毒の原因を勉強して、
対策を取るトン！！

埼玉県内の
食中毒発生状況はこちら



生肉に起因する食中毒



細菌 カンピロバクター

原因食品 ● 鶏肉、牛肉

潜伏期間	症状				その他
	下痢	腹痛	おう吐	発熱	
2-5日	○	○	○	○	ギラン・バレー症候群



予防方法 ● 食材の中心部までの十分な加熱
● 調理器具の洗浄・消毒、使い分け

【解説】 家畜や野生動物の腸管の中に一般的に存在する細菌で、とりわけ「ニワトリ」の保有率が高いといわれています。酸素や熱に弱い特性から、「新鮮な食肉」ほど多くのカンピロバクターが存在します。「新鮮な生肉は安全」は間違いです。少量の菌でも感染、発症することから、手指や調理器具を介した二次汚染についても注意が必要です。重症化すると、「ギラン・バレー症候群」という手足の麻痺や呼吸困難等を主とする症状を患う場合があります。

毎年、鶏刺し、鶏わさなどの鶏肉を生又は加熱不十分な状態で食べたことや、生肉を扱った包丁、まな板、手指等により二次汚染された食品を原因とする食中毒が多発しています。

細菌 腸管出血性大腸菌

原因食品

- 牛肉
- 野菜・果物（たい肥や汚染水などに由来）



潜伏期間	症状				その他
	下痢	腹痛	おう吐	発熱	
2-7日	○ (血便)	○	—	○	HUS (溶血性貧血・血小板減少・急性腎不全)

予防方法

- 食材の洗浄・消毒、中心部までの十分な加熱
- 調理器具の洗浄・消毒、使い分け

【解説】 腸管出血性大腸菌はペロ（志賀）毒素を産生する大腸菌で、反芻獣（牛など）の腸内に一般的に存在します。重症化すると血便が出るのが特徴で、溶血性尿毒症症候群 HUS（溶血性貧血・血小板減少・急性腎不全）を発症することもあります。少量の菌で発症するほか、感染力が非常に強いので、食品への二次汚染だけでなく、トイレなどを介して同居家族などが感染することもあります。

細菌 サルモネラ属菌

原因食品

- 卵（加工品を含む）
- 食肉調理品
- うなぎやスッポン
- ねずみやペット動物、野生動物を介して汚染された水・食品



潜伏期間	症状				その他
	下痢	腹痛	おう吐	発熱	
12-48時間	○ (緑色)	○	○	○	死亡率 0.1-0.2%

予防方法

- 食材の洗浄・消毒、中心部までの十分な加熱
- 調理器具の洗浄・消毒、使い分け
- ねずみ及び昆虫の駆除

【解説】 サルモネラ属菌は自然環境に広く存在します。主に肉・卵を介して食中毒が発生しますが、感染力が非常に強いことから二次汚染が疑われることもたびたびあります。調理の際は、食品の中心部まで火が通るように十分に加熱しましょう。特に、卵については、「新鮮なもの」「冷蔵保管」「生食は表示期限内に消費」「割卵後は直ちに調理・喫食」しましょう。



環境・人由来の食中毒



細菌 ウエルシュ菌



原因食品

- 煮物や大量調理食品
カレー、シチュー、スープ、麺つゆなど

症状

潜伏期間	下痢	腹痛	おう吐	発熱	その他
6-18時間	○	下腹部	○	—	腹部の膨満感

予防方法

- 前日調理は避け、加熱調理後はできるだけ早く食べる
- 発育しやすい温度帯（10～55℃）を維持しないこと（急速加熱・急速冷却）

【解説】自然界に広く存在し、酸素があると増えることができない細菌です。生育できない環境では芽胞※を作り、乾燥や高温に耐えるため、加熱による殺菌は期待できません。酸素の少ない鍋底で増殖するため、カレー、シチュー、スープ、麺つゆなどの作り置きした煮物や大量調理食品が原因食品として多く報告されています。※ 芽胞：熱に強い殻のような膜

細菌 黄色ブドウ球菌



原因食品

- おにぎり、弁当、仕出し弁当、和菓子、シュークリームなど

症状

潜伏期間	下痢	腹痛	おう吐	発熱	その他
0.5-6時間	△	○	○	—	通常24時間以内に症状改善

予防方法

- 切り傷などけがをしている素手で食品に触れない
- 食品の低温管理

【解説】黄色ブドウ球菌は、手の傷などには多量に存在しますが、健康な人ののどや鼻の中にも存在します。黄色ブドウ球菌は増えるときにエンテロトキシンという、100℃ 20分の加熱でも分解されない毒素をつくり、これが食中毒の原因となります。



生鮮魚介類に起因する食中毒



寄生虫 アニサキス



原因食品

- 天然魚
サバ、カツオ、サケ、ニシン、スルメイカ、イワシ、サンマ、ホッケ、タラ、マスなど

症状

潜伏期間	下痢	腹痛	おう吐	発熱	その他
1-8時間	—	胃・腸	○	—	じんま疹

予防方法

- 加熱（60℃ 1分以上）
- 冷凍（マイナス 20℃で 24 時間以上）

【解説】アニサキスは内臓を除去しても、筋肉部に既に移行していることがあります。アニサキス1匹の感染でも発症する場合があります。一般的な料理で使用するワサビ、醤油、酢などではアニサキスは死にません。腹痛以外にも、体質によってはじんま疹やアナフィラキシーなどのアレルギー症状を示す場合があります。

細菌 腸炎ビブリオ



原因食品

- 刺身やすし等の生食用魚介類
- 魚類やゆでだこ等のポイル食品

症状

潜伏期間	下痢	腹痛	おう吐	発熱	その他
10-24時間	○	上腹部	—	—	死亡事例あり

予防方法

- 食材の低温管理、水道水でよく洗う
- 加熱用の水産魚介類の生食をしない

化学物質 ヒスタミン



原因食品

- 赤身魚及びその加工品
カジキ、マグロ、ブリ、サンマ、サバ、イワシ等が多い

症状

潜伏期間	下痢	腹痛	おう吐	発熱	その他
0.5-1時間	—	—	—	○	頭痛・じんま疹

予防方法

- 常温で放置しない



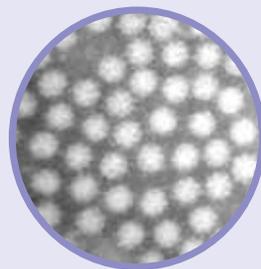
ウイルスによる食中毒



ウイルス ノロウイルス

- 原因食品**
- 感染者の便やおう吐物、汚染した手指の二次汚染があった食品
 - 二枚貝（カキ）

潜伏期間	症状				その他
	下痢	腹痛	おう吐	発熱	
24-48時間	○	○	○	○	治癒後 2-3 週間 ウイルス排出



- 予防方法**
- 中心温度 85 ~ 90℃で 90 秒以上の加熱
 - 二枚貝の中心部までの十分な加熱
 - 調理従事者の健康管理、手洗いの徹底
 - サラダなど加熱しないメニューは適宜消毒（次亜塩素酸ナトリウム 等）

【解説】 ノロウイルスは、大きさが 38nm (nm: ナノメートルは 100 万分の 1 ミリ) ほどととても小さなウイルスですが、10 ~ 100 個程度という非常に少ない量で感染します。特に秋から冬にかけて流行し、例年非常に多くの患者が出ています。一般的には感染症として知られているノロウイルスですが、調理従事者の手洗い不足等で、食べ物を介して人が感染した場合は「食中毒」となります。たびたび健康保菌者（感染はしているが発症はしていない人）が問題となり、健康に気を使っている調理従事者でも、冬場は 1 割ほど感染しているといわれています。ノロウイルスの流行時期は、健康保菌者になっていることを前提に、効果的な手洗い（2 度洗い）が必要です。また、症状が治まっても 2 ~ 3 週間ウイルスを排出し続けることにも注意が必要です。

おう吐物の処理方法



POINT !

消毒を安全・効果的に行うために

- 1 窓を開けて換気を良くし、人を遠ざける
- 2 使い捨て手袋とマスクを着用
- 3 バケツに消毒液（次亜塩素酸ナトリウム 0.1% (1,000ppm)）を作る
- 4 ペーパータオルや新聞紙でおう吐物を取り除き、ビニール袋へ捨てる
- 5 汚物を取った床をペーパータオルで覆い、静かに消毒液をかけ、10 分程度放置する（待っている間に、消毒液を浸したペーパータオルで周りの床を拭く）
- 6 ペーパータオルを外側から内側へ静かに集め、ビニール袋へ捨てる
- 7 消毒後の床を水拭きする
- 8 作業後は手袋・マスクをビニール袋に入れ、袋の口を閉じてから捨てる
- 9 手洗い・うがいをして、できれば着替える

- 次亜塩素酸ナトリウムには、皮膚への刺激性や金属を腐食させる性質があります。製品の使用上の注意をよく確認してください。
- ペットボトルの中に直接消毒液を作ることは誤飲につながります。バケツを用意するか、大きく表示を書いて事故を防ぎましょう。
- 時間が経つと消毒効果が下がりますので、作り置きはせず、その都度作りましょう。
- 汚れ（有機物）のついた状態では、十分な効果がありませんので、よく洗浄してから消毒しましょう。

誤解していませんか？

アルコールには、ノロウイルスを失活させる効果はありません！！

エタノールに別の添加物を加えた消毒液では有効なものもありますが、次亜塩素酸ナトリウムよりも効果が劣ります。

台所用塩素系漂白剤（5%次亜塩素酸ナトリウム）を用いた消毒液の作り方

- おう吐や下痢便の処理：0.1% (1,000ppm)
2ℓのペットボトル 1本の水に 40ml（漂白剤キャップ（約 25ml）2杯弱）
- 調理器具、衣類等の処理：0.02% (200ppm)
2ℓのペットボトル 1本の水に 8ml（ペットボトルキャップ（約 5ml）で 2杯弱）





植物性自然毒による食中毒



食用の野草・きのここと確実に判断できない植物は絶対に
「採らない」「食べない」「売らない」「人にあげない」



ハシリドコロ

中毒症状

おう吐、けいれん、こん睡等

類似植物

フキノトウ、ギボウシ



バイケイソウ類

中毒症状

手足のしびれ、めまい等

類似植物

オオバギボウシ、ギョウジャニンニク



ツキヨタケ

中毒症状

おう吐、下痢、腹痛

類似植物

ヒラタケ、ムキタケ、シイタケ



ジャガイモのソラニン「芽に注意！」

中毒症状

おう吐、下痢、腹痛、めまい、動悸、耳鳴り、意識障害、けいれん、呼吸困難

解説

光が当たって表面が黄緑になった部分、芽及び付け根部分などに毒素が存在する

植物性自然毒の詳細はこちら



コラム

ジビエってなあ〜に??

ジビエとは、食べるために狩りの対象となる野生の鳥やけもの、またそれら肉のことをいいます。日本では、シカ、イノシシ、クマが代表的です。

最近、「ジビエ料理」という言葉を耳にする機会が増えているのではないのでしょうか？「ジビエ料理」が増え

ているのは、シカやイノシシ等の野生動物が農作物を食べる被害が深刻になっている状況から、被害を防ぐために野生動物を捕まえて、それを食材として提供する取り組みが盛んになっているからです。



POINT!

ジビエを安全に食べるために

① 中心まで十分に加熱する！

ジビエになる野生動物には、ウイルス・細菌・寄生虫が存在します。しっかり加熱せずに食べると、食中毒や感染症等のリスクがあります。

② 調理器具類は、生肉用と加熱済み用を用意し、使い分ける！

十分に加熱したお肉を生肉用のトングなどでつかんでしまうと再度汚染してしまいます。使い分けを徹底しましょう。



身の回りにはたくさんの食中毒のリスクが潜んでいます。
正しい知識を身につけて食中毒を防ぎ、楽しい食生活を送りましょう！

埼玉県庁管轄の保健所

保健所名称	所在地		担当区域
	電話番号	メールアドレス	
南部保健所	〒333-0842 川口市前川1-11-1		蕨市、戸田市
	048-262-6111	h626111@pref.saitama.lg.jp	
朝霞保健所	〒351-0016 朝霞市青葉台1-10-5		朝霞市、志木市、和光市、新座市、富士見市、ふじみ野市、三芳町
	048-461-0468	j6104684@pref.saitama.lg.jp	
春日部保健所	〒344-0038 春日部市大沼1-76		春日部市、松伏町
	048-737-2133	n372133@pref.saitama.lg.jp	
草加保健所	〒340-0035 草加市西町425-2		草加市、八潮市、三郷市、吉川市
	048-999-5515	q2515512@pref.saitama.lg.jp	
鴻巣保健所	〒365-0039 鴻巣市東4-5-10		鴻巣市、上尾市、桶川市、北本市、伊奈町
	048-541-0249	m426461@pref.saitama.lg.jp	
東松山保健所	〒355-0037 東松山市若松町2-6-45		東松山市、滑川町、嵐山町、小川町、川島町、吉見町、ときがわ町、東秩父村
	0493-22-0280	s220280@pref.saitama.lg.jp	
坂戸保健所	〒350-0212 坂戸市石井2327-1		坂戸市、鶴ヶ島市、毛呂山町、越生町、鳩山町
	049-283-7815	r8378151@pref.saitama.lg.jp	
狭山保健所	〒350-1324 狭山市稲荷山2-16-1		所沢市、飯能市、狭山市、入間市、日高市
	04-2941-6535	f546212@pref.saitama.lg.jp	
加須保健所	〒347-0031 加須市南町5-15		行田市、加須市、羽生市
	0480-61-1216	g611216@pref.saitama.lg.jp	
幸手保健所	〒340-0115 幸手市中1-16-4		久喜市、蓮田市、幸手市、白岡市、宮代町、杉戸町
	0480-42-1101	g4211013@pref.saitama.lg.jp	
熊谷保健所	〒360-0031 熊谷市末広3-9-1		熊谷市、深谷市、寄居町
	048-523-2811	k232811@pref.saitama.lg.jp	
本庄保健所	〒367-0047 本庄市前原1-8-12		本庄市、美里町、神川町、上里町
	0495-22-6481	u226481@pref.saitama.lg.jp	
秩父保健所	〒368-0025 秩父市桜木町8-18		秩父市、横瀬町、皆野町、長瀬町、小鹿野町
	0494-22-3824	t2238244@pref.saitama.lg.jp	

県内政令指定都市・中核市管轄の保健所

保健所名称	所在地		担当区域
	電話番号	Fax 番号	
さいたま市保健所	〒338-0013 さいたま市中央区鈴谷7-5-12		さいたま市
	048-840-2226	048-840-2232	
川越市保健所	〒350-1104 川越市小ヶ谷817-1		川越市
	049-227-5103	049-224-2261	
川口市保健所	〒333-0842 川口市前川1-11-1		川口市
	048-266-5557	048-423-8852	
越谷市保健所	〒343-0023 越谷市東越谷10-31		越谷市
	048-973-7533	048-973-7536	

埼玉県が作成している食の安全・安心に関するパンフレットはこちら



2023.3 (30,000)