

知ろう・防ごう・食中毒

／ 原則1 つけない ／



／ 原則2 増やさない ／

食中毒予防の 3原則

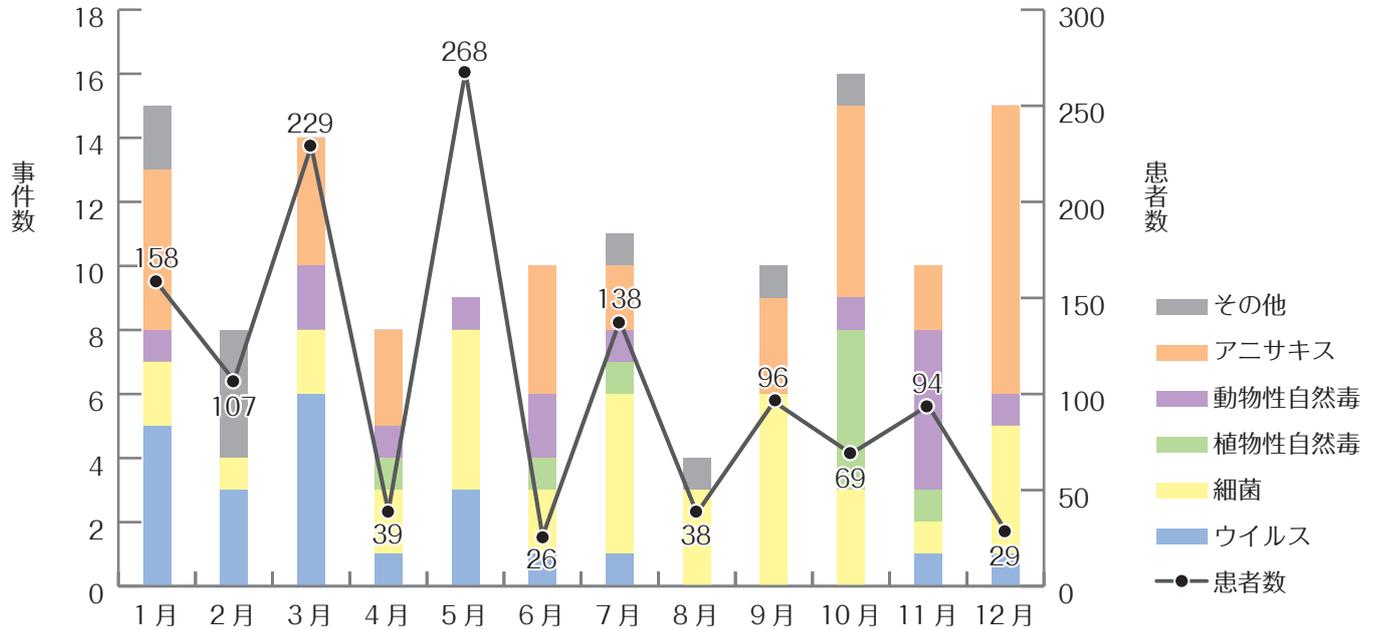
／ 原則3 やっつける ／



鳥取県食中毒発生状況 (過去10年間：H24～R3年)

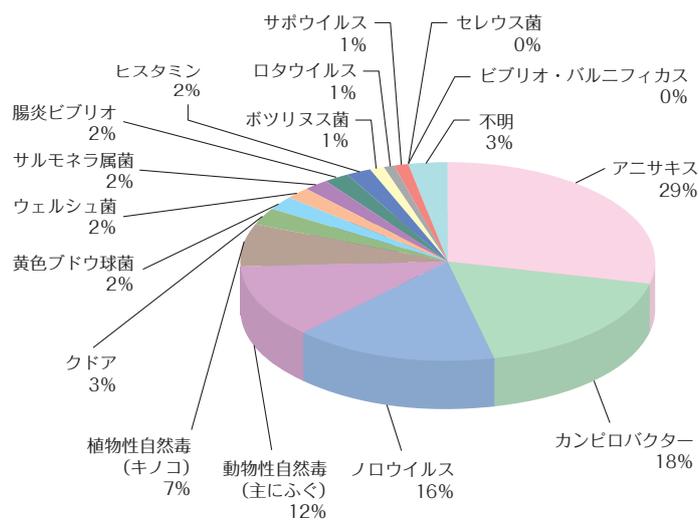
食中毒とは、有害な微生物や物質に汚染された食品を食べることで起きる健康被害のことです。多くの場合、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの急性胃腸炎症状を起こします。

月別食中毒発生状況



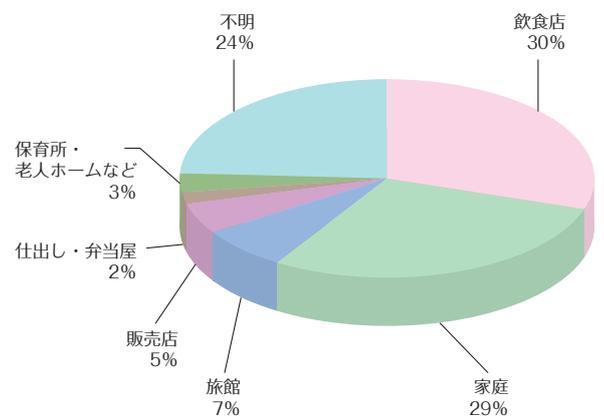
過去10年間の食中毒発生状況を示しています。1月から3月にノロウイルスによる食中毒、7月から9月にかけて細菌性食中毒、10月はきのこによる食中毒が増加し、年間を通して、アニサキスやふぐによる食中毒が発生しています。患者数に注目すると、5月に増加していますが、これはノロウイルスの大規模食中毒が主な原因です。ノロウイルスは、感染力が非常に強いため、食中毒事件1件あたりの患者数が他の食中毒に比べ多いのが特徴です。

病因物質別食中毒発生状況



最も多いのはアニサキスで、次いで、カンピロバクター、ノロウイルス、動物性自然毒の発生割合が多くなっています。

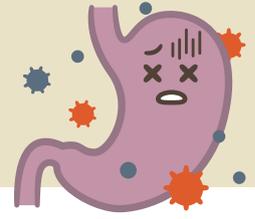
施設別食中毒発生状況

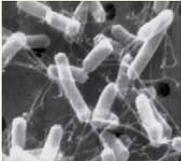
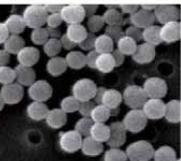


飲食店、家庭での発生件数が多くなっています。

その① 細菌性食中毒

食中毒の原因となる主な細菌



	原因食品	特 徴	潜伏期間・症状	予防法
カンピロバクター 	加熱不十分な食肉など。	熱、乾燥に弱い。通常の加熱調理で死滅する。	2～7日 下痢、腹痛、発熱、悪心、嘔気、嘔吐、頭痛など。	熱に弱いので、食品を十分に加熱する。
腸管出血性大腸菌 	加熱不十分な食肉など。	病原性、感染力が強い。少量でも発症することがある。	3～5日 頻回の水様便。激しい腹痛を伴い、著しい血便となることがある。	熱に弱いので、食品を十分に加熱すること。野菜類はよく洗浄する。
サルモネラ属菌 	加熱不十分な食肉、卵など。洋生菓子（ケーキ）など。	熱に弱い。乾燥に強いので、二次汚染にも注意が必要。	12時間～2日 激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐など。	食品を十分に加熱すること。卵の割り置きを避ける。
ウェルシュ菌 	煮込み料理(カレーなど)、真空調理品など。	酸素のないところで、増殖する。芽胞を作り、100℃、1～6時間の加熱にも耐える。高温(43～47℃)でも増殖。	6～18時間 下痢、腹痛	調理後、速やかに食べる。加熱調理食品の冷却を速やかに行う。再加熱をする場合は、中心部まで十分に加熱する。
黄色ブドウ球菌 	弁当、おにぎりなど。	熱に強い毒素を作る。毒素は、100℃、30分の加熱でも無毒化されない。	30分～6時間 吐き気、嘔吐、腹痛、下痢など。	手に傷のある人は、食品を直接触ったり調理しない。手指の洗浄を十分にすする。
ボツリヌス菌 	缶詰、瓶詰、真空パック食品、レトルト類似食品など。	耐熱性の芽胞を形成する。酸素を含まない食品中で増殖し、毒素を作る。	8～36時間 吐き気、嘔吐、筋力低下、脱力感など。症状は非常に重い。	容器が膨張している缶詰や真空パック食品は食べない。温度管理を適切に行う。



肉はしっかり加熱してから食べよう！

全国では、生肉や加熱不十分な食肉を原因とする食中毒が多発しており、特に、食肉に付着することの多い「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」という食中毒細菌は、感染力が強いうえ、新鮮な食肉であっても、感染する可能性があります。

予防方法

① 肉は十分に加熱しよう

- 加熱目安としては、肉の中心の色がピンク色から褐色に変わり、肉汁が透明になることです。
- 肉や脂をつなぎ合わせた結着肉や挽肉、牛や鶏のレバーなどの内臓などは、特に内部まで十分に加熱してから食べましょう。



② 肉を焼くときは専用の箸を使おう

- 肉を加熱する際の箸とその他の食材を扱う箸を分けるなど、調理器具を使い分けしましょう。
- 食べる際の箸は加熱用とは別にし、生肉に触れないようにしましょう。

③ 子どもや高齢者は特に注意が必要です

- 子どもや高齢者、その他食中毒に対する抵抗力が弱いと考えられる方は、食中毒症状が重症化しやすいので、特に気をつけましょう。



生レバーに注意⚠

牛生レバーの提供は食品衛生法で禁止されています。特にレバーには、表面上だけでなく内部まで細菌が残っているため、生もしくは生に近い状態で食べることで食中毒を起こす可能性が高いものです。レバーはしっかりと加熱して食べましょう。

中心部を75℃で
1分以上



ジビエの生食は危険！

野生の鳥獣は家畜とは違い、飼料や健康状態の衛生管理が行われていません。どのような病原体を保有しているかわからないことから、食中毒になったり、感染症に感染する危険性があります。鳥取県内では、平成15年にイノシシの肝臓を生で食べた方がE型肝炎により死亡する事例が起きています。

安全に食べるには

十分に加熱して食べましょう

生もしくは生に近い状態（レア、タタキ等）で食べるのは絶対にやめましょう。



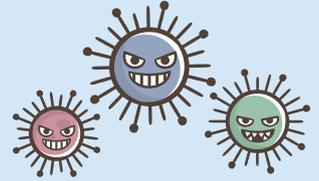
食肉処理業の許可を受けた施設で処理されたものを購入しましょう

ジビエの衛生的な取扱いについてはこちら(鳥取県ホームページ)▶



その② ウイルス性食中毒

ノロウイルス食中毒に注意！



ノロウイルスによる食中毒は一年を通して発生し、特に冬に流行します。ノロウイルスは感染力が強くて、少量でも手指や食品などを介して口から感染し、下痢・おう吐などを起こします。

ノロウイルス食中毒の多くが、調理従事者の手指を介した二次汚染によって発生しています。周りの人と声をかけあって手洗いなどの食中毒予防対策を徹底し、健康に冬を乗り越えましょう！

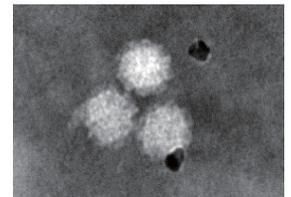
◆ノロウイルスとは

直径約35～40nm程度（1mの10億分の1）で細菌とくらべて非常に小さいですが、①感染力が強く、②乾燥に強く、③アルコール消毒があまり効きません。

感染しても自覚症状がない場合もあり、感染した調理従事者が食品を汚染したことによる食中毒も多発しています。また、汚染された二枚貝等の生食を原因とする場合もあります。

- 主な症状:吐き気、下痢、腹痛、発熱
- 潜伏期間:24～48時間

感染していても症状が出ない場合もあるよ
普段からの手洗いを徹底しよう



◆予防のポイント

調理する人の健康管理

- 普段から感染しないように食べ物や家族の健康状態に注意しましょう。
- 症状がある時は、食品を直接扱う作業をしないようにしましょう。



作業前などの手洗い

- 洗うタイミング
・トイレの後
・料理の盛付けの前
・次の調理作業に入る前
- 汚れの残りやすいところを丁寧に
・手指、指の間、爪の間
・親指の周り
・手首、手の甲



調理器具の消毒

- 洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で加熱する方法など、これと同程度の効果がある方法で消毒しましょう。



食品の十分な加熱

- 中心部を85～90℃で90秒以上の加熱をしましょう。

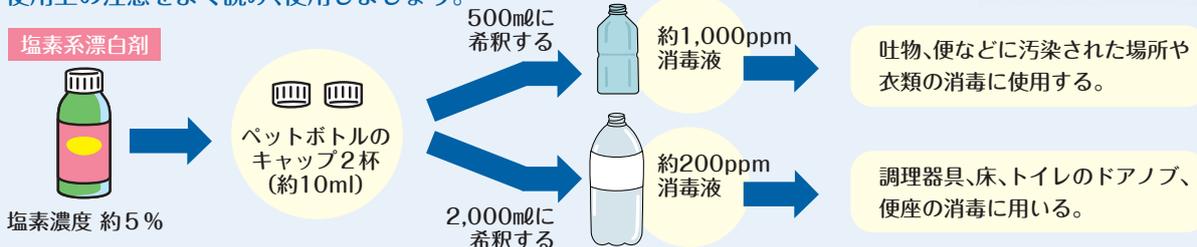


中心部
85～90℃

- ◆消毒方法 次亜塩素酸ナトリウム又は加熱による消毒が有効です。アルコールによる消毒はあまり効果がありません。

【次亜塩素酸ナトリウム液の調製方法】

家庭用の塩素系漂白剤を希釈して消毒液をつくることができます。使用上の注意をよく読み、使用しましょう。



アニサキスによる食中毒

サバやイカなどの魚介類には、アニサキスが寄生していることがあり、刺身などの生食によって、食中毒を起こす場合があります。

◆主な原因食品

サバ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなど

- 内臓・筋肉に寄生
- 体長2～3cm程度で白色の少し太い糸状



◆症状

食後数時間から数十時間後(胃アニサキス症の場合)、又は食後数十時間から数日後(腸アニサキス症の場合)に、激しい腹痛、嘔吐などを呈す。



予防方法

ポイント① 取り除く

目視確認

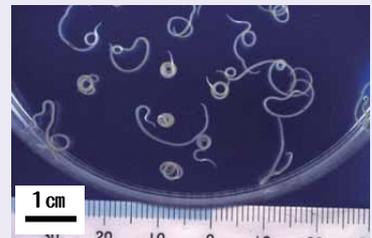
アニサキスは目に見える大きさなので、よく見て除去しましょう。

すばやく内臓除去

アニサキスは鮮度が落ちると、内臓から筋肉に移動することが知られています。

ポイント② 加熱処理

60℃で1分間、70℃以上では瞬時に死滅します。



ポイント③ 冷凍処理

マイナス20℃で24時間以上冷凍すると死滅します。



◆アニサキス食中毒発生件数



※令和4年6月の発生件数は速報値 (厚生労働省食中毒統計資料より)

注意！

通常食品に使用する程度の酢、塩、わさびなどではアニサキスは死滅しません。シメサバや刺身等による食中毒事例が多数発生しています。

近年、アニサキスによる食中毒が増加傾向です。県内でも令和4年に11件発生(6月末時点)しています。気を付けましょう!!



その③ 寄生虫による食中毒

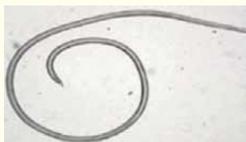


ホタルイカによる食中毒

ホタルイカには旋尾線虫の幼虫がいることがあります。生きたままこの寄生虫を摂取すると、消化管壁に進入しさらに腹腔から腹壁に至ることで、皮膚疾患や腸閉塞を引き起こします。

◆原因となる寄生虫

旋尾線虫 幼虫は体長約10mm×体幅約0.1mmの糸くずのような細長い虫です。



◆症状

皮膚爬行症(ミミズばれ)、嘔吐、腹痛(最悪の場合は腸閉塞)



予防方法

●生食をするとき

ポイント ① **冷凍処理**

ポイント ② **内臓除去**

●生食以外のとき

ポイント ③ **加熱処理**

マイナス30℃で4日間以上、もしくはそれと同等の殺虫能力を有する条件※で凍結しましょう。

※マイナス35℃(中心温度)で15時間以上、またはマイナス40℃で40分以上

内臓を除去しましょう。

沸騰水に投入後30秒以上保持または中心温度60℃以上で加熱しましょう。

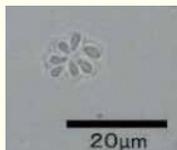


クドアによる食中毒

ヒラメには、クドア属の寄生虫(粘液胞子虫)の一種(クドア)が寄生していることがあります。これらによる食中毒の多くは、生食用生鮮ヒラメ(ヒラメのお刺身等)に関連して発生しています。

◆原因となる寄生虫

クドア ヒラメの筋肉に寄生し、とても小さく肉眼では見えません。ヒトなどのほ乳類には寄生しません。



◆症状

食後数時間後に、一過性の嘔吐、下痢を呈す。



予防方法

ポイント ① **加熱処理**

75℃で5分間以上で死滅

ポイント ② **冷凍処理**

マイナス20℃で4時間以上冷凍すると死滅

その④ 自然毒（動物性）による食中毒



ふぐによる食中毒

鳥取県では、毎年のようにふぐによる食中毒が発生しており、その多くは、自ら釣ってきたふぐを家庭で調理し食べたことによるものです。

◆ 症状

食べた後早ければ20分程度で発症し、死に至るケースもあります。

ふぐ毒による食中毒は死亡率が高く、食中毒による死者の半数近くは、ふぐ毒によるものです。

◆ ふぐ毒の特徴

テトロドトキシンという毒素で、毒性は青酸カリの1000倍程度とされています。ふぐの卵巣や肝臓などの臓器に多く含まれ、ふぐの種類によっては皮や筋肉に含まれる場合もあり、通常の加熱では分解されません。

素人調理は絶対にダメ！

ふぐの処理は専門的な知識が必要です。

ふぐの毒性部位は種類により異なるため、ふぐの種類鑑別は処理をする上でとても重要です。外見が似通ったふぐも多く、なかには筋肉に毒をもつふぐもいます。ふぐの毒性を見分けるには、専門的な知識が必要です。

◆ ふぐを取り扱うには

- ふぐの処理（除毒）をするときは
免許、ふぐを取り扱う営業許可の取得が必要です。

施設ごとにふぐ処理師を置き、さらに営業施設ごとに施設基準を満たして許可を受けなければ、ふぐの処理をすることができません。

- 鳥取県では、毎年「ふぐ処理師試験」を行っています。
ふぐの処理（除毒）をするには、ふぐ処理師の免許が必要です。免許のない人は、ふぐの処理（除毒）はできませんのでご注意ください。また、免許があっても、許可施設以外の場所でふぐの処理を行ってはいけません。



- ▲鳥取県ふぐ処理試験についてもっと詳しく知りたい方はこちら
(鳥取県ホームページ「ふぐ処理師・ふぐを取り扱う営業」)

エゾボラモドキ(赤バイ)による食中毒



◆ エゾボラモドキ

握りこぶし大の黄白色又は黄褐色の巻貝で、殻の表面に細かい横スジがあります。

エゾボラモドキはエゾバイ科の肉食性の巻貝で、唾液腺に「テトラミン」という神経毒成分が含まれ、食後30～60分で頭痛、めまい、船酔い感などが起こります。



※「赤バイ」と呼ばれることもあります。



- ▲唾液腺の除去方法はとりネットで



◆ ポイント…

取り除く

- 必ず唾液腺を取り除いてよく水洗いしましょう。
- 自分で唾液腺を取り除けない場合、購入したお店の方に唾液腺を取り除いてもらいましょう。
- 人にあげる(販売する)際も注意しましょう。

その⑤ 自然毒（植物性）による食中毒



知らないきのこの素人判断は危険！

秋の行楽シーズンが始まる頃から、きのこによる食中毒事件が多く発生しています。鳥取県内では、ほぼ毎年きのこによる家庭内食中毒が発生しています。

もし、間違っって毒きのこを食べてしまった場合は、できるだけ早く吐き出し、すぐに医療機関を受診しましょう。

◎知らないきのこは、採らない、食べない、人にあげない

◎素人判断したり、科学的根拠のない言い伝えは信じない

主な症状……主に、嘔吐、下痢などの症状を呈し、30分から3時間程度で発症。

◆ツキヨタケ (特にブナに生える。)



ツキヨタケの特徴

- ◆傘直径は、10～20cm程度
- ◆傘は初め黄褐色で成熟すると紫褐色から暗紫褐色

症状

食後30分～1時間程度で、嘔吐、下痢、腹痛などの消化器系の中毒症状が現れる。
幻覚痙攣を伴う場合もあるが、翌日から10日程度で回復する。



間違えやすい
きのこ

ヒラタケ、ムキタケ、
シイタケ

こんな
キノコに
注意

◆クサウラベニタケ (林内の地上に生える。)



クサウラベニタケの特徴

- ◆傘直径は、3～10cm程度
- ◆傘は、灰色～黄土色(赤みを帯びるものもある)、茶色のものもある。

症状

食後20分～1時間程度で嘔吐、下痢、腹痛など消化器系の中毒を起こす。唾液の分泌、瞳孔の収縮、発汗などの症状も現れる。

間違えやすい
きのこ

ウラベニホテイシメジ、
ホンシメジ、ハタケシメジ

写真：一般財団法人日本きのこセンター提供



食中毒事例のうち鳥取県で最も多いキノコです

迷信を信じてはいけません！

- ・縦に裂けるキノコは食べられる
- ・地味な色のキノコは食べられる
- ・なすと一緒に煮れば食べられる
- ・塩漬けにすれば食べられる

その⑤ 自然毒（植物性）による食中毒

有毒植物の誤食に注意！



春は有毒植物の誤食による食中毒が増加します。

平成30年4月に鳥取県内では、18年ぶりに有毒植物のスイセンを誤食したことによる食中毒が発生しました。全国では有毒植物を山菜などと間違っ​​て食べ、死亡する事案も発生しており、注意が必要です。

食用と確実に
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！**

- 家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に栽培するのはやめましょう。
- 山菜に混じって有毒植物が生えていることがあります。山菜狩りなどをするときは、一本一本よく確認して採り、調理前にもう一度確認しましょう。
- 食用の植物だと思っても、植えた覚えのない植物を食べるのはやめましょう。

高齢の方が有毒植物を山菜などと間違っ​​て食べ、死亡する事案が発生しています。



イヌサフラン

中毒症状

嘔吐、下痢、皮膚の知覚減退、呼吸困難。重症の場合は死亡することもある。



葉

間違えやすい植物

- (葉) ・ギョウジャニンニク
・ギボウシ と類似
- (球根) ・ジャガイモ
・タマネギ など

スイセン及びスノーフレーク

中毒症状

食後30分以内で、吐き気、嘔吐、頭痛など。(スイセンでは、悪心、下痢、流涎、発汗、昏睡、低体温などもある。)



スイセン

間違えやすい植物

- ニラ など
(スイセンは、ノビルやタマネギにも間違われやすい)



スノーフレーク
(スズランスイセン)

間違いやすい 有毒植物の例

トリカブト

中毒症状

食後10～20分以内で、口唇、舌、手足のしびれ、嘔吐、腹痛、下痢、不整脈、血圧低下、けいれん、呼吸不全に至って死亡することもある。

間違えやすい植物

- ・ニンソウ
・モミジガサ など



ヒメザゼンソウ

中毒症状

食後すぐに唇のしびれ、口腔内の腫れ、胃痛などをおこす。

間違えやすい植物

- ・オオバギボウシ
(ウルイ) など



▲展開した葉

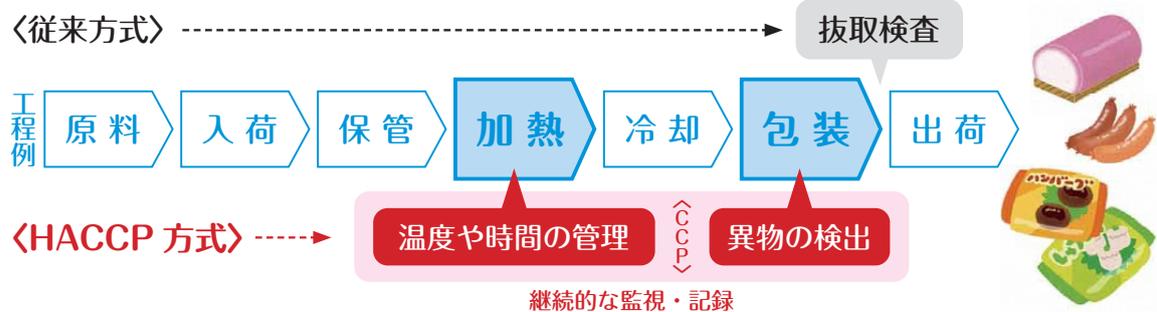


◀若い葉

食品衛生法が改正され、令和3年6月から原則すべての食品事業者に HACCP に沿った衛生管理が求められるようになりました。

ハサップ HACCP は消費者の皆様へ安全な食品をお届けできる **衛生管理の方法**です。

これまで、最終製品の一部分を抜き取って検査する管理法が一般的でした。しかしこれでは、すべての製品は確認できません。**[HACCP] 方式は、原材料の入荷から、製造、出荷までのいくつもの工程において、衛生管理をチェック。**だから、安全性の高い食品をみなさんに届られるのです。



※製造工程を継続的に監視し、記録を残すことで問題のある製品の出荷を未然に防ぐことができます。また、もし事故が起きても、速やかに原因を特定して対応することができます。

事業者の皆様へ

HACCP に取り組みましょう!!

そんなに難しく
ないかも。
やってみよう!



①衛生管理計画を
作成する

一般的な衛生管理について計画
(ルール) を決める。
メニューに応じた衛生管理の注
意点を確認する。

②計画を
実行する

①で作成した計画を
実行する。

③実行した
内容を記録・
確認する

衛生管理計画や手引書は

●厚生労働省の HP からダウンロードできます。

HACCP 手引書 業種別



●県の HP でも一部業種のを配布しています。

とりネット HACCP 研修会



手洗いは食中毒予防の第一歩！

食中毒は、ウイルスや細菌のついた手で食品に触れることで、汚染させてしまった食品を食べることで起きます！

だからこそ、手洗いは食中毒予防の基本です。皆さんはしっかり手洗いをしていますか？

手洗いは簡単で効果的な食中毒予防法よ



こんな時に手を洗いましょう！

- 調理を始めるまえ
- 加熱しない食品を扱うまえ
- 料理を盛り付けるまえ
- トイレに行ったあと
- 生肉や鮮魚介類などを扱ったあと
- ゴミを処理したあと



これが正しい手の洗い方！



1 流水で手を洗う



2 洗剤剤を手取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



6 親指・拇指球(親指の付け根のふくらみ)を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う



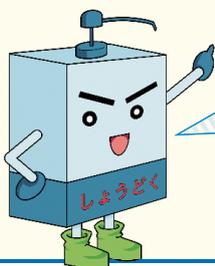
9 洗剤剤を十分な流水でよく洗い流す



10 手を拭き乾燥させる
(タオル等の共用はしないこと)



11 アルコールによる消毒
(爪下・爪周辺に直接かけた後、手指全体によく擦り込む)



2回洗いが効果的だよ！
(②～⑨までをくり返す)

問合せ先

鳥取市保健所	生活安全課	☎ (0857)30-8552	FAX (0857)20-3962
中部総合事務所	生活安全課	☎ (0858)23-3117	FAX (0858)23-4803
西部総合事務所	生活安全課	☎ (0859)31-9321	FAX (0859)31-9333
県庁くらしの安心推進課		☎ (0857)26-7284	FAX (0857)26-8171

きのこに関する問合せ先

(一財)日本きのこセンター菌茸研究所
☎ (0857)51-8111 FAX (0857)53-1986