

夏の食中毒について

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時から9月ごろまでは高温多湿な状態が続くため細菌が増殖しやすく、細菌性の食中毒が増える傾向にあります。細菌による食中毒の代表格は、近年発生件数や重症例が多いことで知られるカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などによるものです。

カンピロバクターは動物の消化管等に存在している細菌で、主に鶏肉の生食や加熱不足が原因で食中毒を引き起こします。菌を摂取してから1～7日と潜伏期間が長いことが特徴です。

腸管出血性大腸菌O157は潜伏期間が3～8日と長く、頻回の水様便や激しい腹痛、血便などの症状が現れ、さらにベロ毒素の作用で溶血性尿毒症症候群HUSを引き起こすこともあります。また子供や高齢者は重症化し死に至ることがあります。

食中毒を招く細菌が増殖しても食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。そのため食事の準備をするときには、細菌を『つけない』『増やさない』加熱などで『やっつける』を心がけ食中毒を防ぎましょう。

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1

食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

できれば
保冷剤(氷)
などと一緒に

point 2

家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

停電中に庫内温度に
影響を与える扉の
開閉は控えましょう

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

point 3

下準備

冷凍食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
手を洗う

肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら
水質に注意

肉・魚は生で食べる
ものから離す

野菜も
よく洗う

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

point 4

調理

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ

point 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

長時間室温に
放置しない

point 6

残った食品

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

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

作業前に
手を洗う

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

《ご注意ください》

安全な
家庭調理
の心得

『新鮮だから安全』

ではありません！！



生・半生・加熱不足の鶏肉料理による
カンピロバクター食中毒が多発しています！



鶏肉

市販鶏肉から、カンピロバクターが高い割合で見つかっています！

20%～100%

(※)

(※) 過去の厚生労働科学研究の結果より

カンピロバクターって？

特徴：ニワトリやウシなどの腸管内にいる細菌で、少量の菌数でも食中毒を発生。熱に弱い。

食中毒の症状（食べてから1～7日で発症）
：下痢、腹痛、発熱

対策：十分な加熱（中心が白くなるまで焼く）
サラダなど生で食べるものとは別に調理
鶏肉を調理した器具は熱湯で消毒



● 家庭での食中毒を防ぐために ●

**鶏肉は中心部までしっかりと加熱、
他の食材に菌が移らないように注意！**



鶏肉は食生活に欠かせない食材です！
おいしく安全に食べましょう。



厚生労働省ホームページ「カンピロバクター食中毒予防について（Q&A）」もご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000126281.html>



厚生労働省



平成24年7月から、牛の肝臓（レバー）を生食用として販売・提供することを禁止しています。

どうして 牛の「レバ刺し」を 食べてはいけないの？

腸管出血性大腸菌 による、食中毒の可能性があるので。

- ◆牛の肝臓(レバー)の内部には、「O157」などの腸管出血性大腸菌がいることがあります。
と畜場で解体された牛の肝臓内部から、重い病気を引き起こす食中毒の原因となる腸管出血性大腸菌が検出されました。新鮮なものでも、冷蔵庫に入れていても、衛生管理を十分に行っても、牛の肝臓の内部には腸管出血性大腸菌がいることがあります。
- ◆実際に、食中毒が起きています。
生の牛の肝臓などが原因と考えられる食中毒は平成10年から平成23年に128件（患者数852人）発生し、うち22件（患者数79人）は、腸管出血性大腸菌が原因です。厚生労働省は、平成23年7月に提供の自粛を要請しましたが、その後も食中毒事例が報告されています。

腸管出血性大腸菌は、重い病気や死亡の原因 になります。

- ◆腸管出血性大腸菌は、溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症などの危険な病気を起こし、死亡の原因にもなります。
腸管出血性大腸菌は、わずか2～9個の菌だけでも、病気を起こします。
HUSは、腸管出血性大腸菌感染者の約10～15%で発症し、HUS発症者の約1～5%が死亡するとされています。平成23年には、腸管出血性大腸菌による集団食中毒事件で5名の方がお亡くなりになるという痛ましい事件が起きています。

今のところ、生で食べないことが、唯一の予防法 です。

- ◆牛の肝臓が腸管出血性大腸菌に汚染されているかどうかを検査する方法や、洗浄・殺菌方法など、有効な予防対策は見いだせていません。

加熱して食べれば、安全です

～腸管出血性大腸菌は、中心部まで75℃で1分間以上加熱すれば死滅します～

詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「牛レバーの生食はやめましょう」をご覧ください。
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syuhisya/110720/index.html

牛レバー 厚生労働省