

### 3 食中毒予防について

#### (1) 食中毒警報発令状況

香川県では、昭和 50 年から食中毒警報発令事業を実施しています。

食中毒警報は、原則として次の発令基準に該当する食中毒の発生が予想される場合に発令します。

食中毒警報を発令する際には、香川県ホームページで周知しますので、食品の取扱いには特に注意をしてください。

#### 発令基準

##### ① 細菌性食中毒警報

ア 気温30℃以上が相当時間継続すると予想されるとき。

イ 日平均気温が27℃以上で、かつ、日平均相対湿度が75%以上の日が連続して2日間続いたとき又はそれが予想されるとき。

ウ 警報発令者が食中毒の発生予防のため特に必要があると認めるとき。

##### ② ノロウイルス食中毒警報

ア 感染性胃腸炎（ウイルス）の定点当たりの報告患者数が15人以上で、かつ、前週比が2週間連続して1.1以上の増加となったとき。

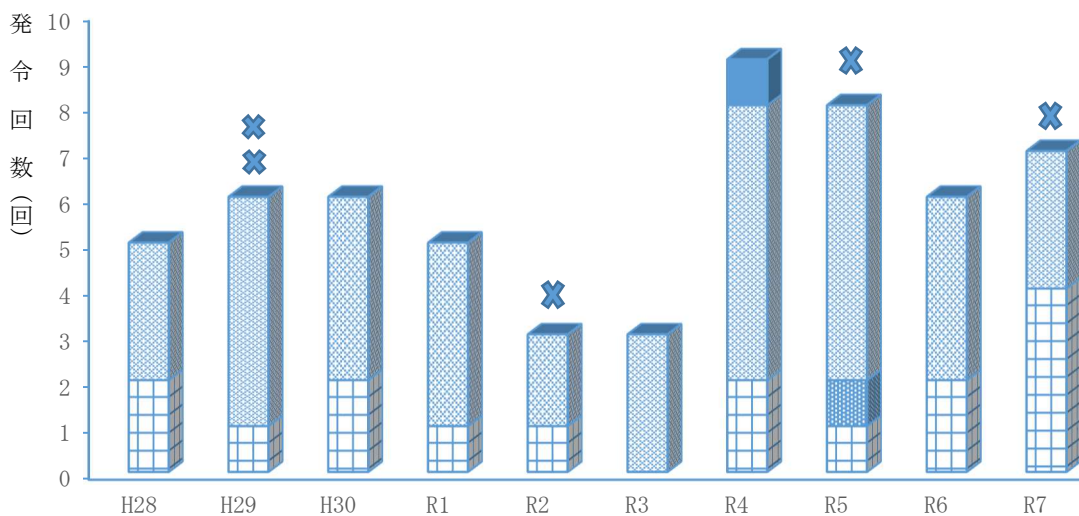
イ 警報発令者が食中毒の発生予防のため特に必要があると認めるとき。

#### 有効期間

警報は、発令日から最長で10日間有効とし、その後は自動的に解除される。

なお、さらに期間を延長する必要がある場合は再度発令する。

□ 基準 ①ア      ■ 基準 ①アイ      ■ 基準 ①イ      ■ 基準 ②ア  
✕ 警報発令中にもかかわらず、食中毒が発生した件数



## (2) 食中毒の主な病因物質

主な食中毒の原因となる物質には、カンピロバクターなどの細菌やノロウイルスなどのウイルスが原因となるものが良く知られていますが、その他にも、寄生虫・植物性自然毒・動物性自然毒・化学物質など様々な物質が食中毒の原因となります。

### 細菌性食中毒

#### 感染型

(体内での原因菌増殖)  
により発症

- ・カンピロバクター
- ・サルモネラ属菌
- ・腸炎ビブリオ
- ・エルシニア
- ・リステリア

など

#### 毒素型

(原因菌が産生する毒素により発症)

##### 食品内毒素型

(食品内で毒素産生)

- ・黄色ぶどう球菌
- ・ボツリヌス菌
- ・セレウス菌 (嘔吐型)

など

##### 生体内毒素型

(体内で毒素産生)

- ・腸管出血性大腸菌
- ・ウエルシュ菌
- ・セレウス菌 (下痢型)

など

#### 細菌性食中毒予防の3原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

細菌による食中毒を予防するためには、次の3つのことが原則となります。

- ・細菌を食べ物に「つけない」
- ・食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

### ウイルス性食中毒

- ・ノロウイルス
- ・A型肝炎
- ・E型肝炎
- など

#### ウイルス性食中毒予防の4原則

ウイルスの場合は、食品中では増えないので、「増やさない」は、当てはまりません。

ウイルスは、ごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまいます。

ウイルスを食品に「つけない」を確実に実行するためには、調理者はもちろんのこと、調理器具、調理環境などの調理場全体がウイルスに汚染されていないことがきわめて重要になります。そのようなウイルスに汚染されていない調理環境をつくるには、調理場内にウイルスを「持ち込まない」、仮に持ち込んだとしても、それを「ひろげない」ことが大切です。

ウイルスによる食中毒を予防するためには、次の4つのことが原則となります。

- ・ウイルスを調理場内に「持ち込まない」
- ・食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」
- ・食べ物にウイルスを「つけない」
- ・付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」

# その他食中毒

ふぐ毒については 20 ページ、有毒植物については 21 ページをご覧ください。

## 動物性自然毒

- ふぐ毒
- 貝毒 など

### 【貝毒】

主に二枚貝（ホタテガイやカキ、アサリなど）は、毒素を持った植物プランクトンを餌として食べることにより、体内に毒素を蓄積させます。毒素が蓄積した貝類を人が食べると、下痢や麻痺といった症状を引き起こすことがあります。これらの毒成分は、熱に強く、加熱調理しても毒性は弱くなりません。香川県では、麻痺性貝毒検査を定期的に行っています。

## 植物性自然毒

- 毒キノコ
- 有毒植物
- じゃがいものソラニン など

### 【毒キノコ；食中毒予防対策】

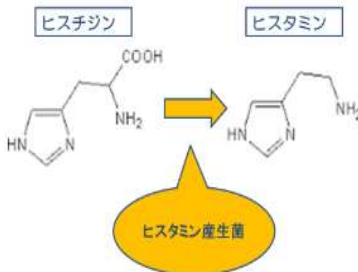
食用と確実に判断できないキノコは、絶対に採らない、食べない、売らない、人にあげないようにしましょう。

### 【ソラニン；食中毒防止対策】

- ジャガイモは収穫・購入後、新鮮なうちに食べ、長期間保存しないようにしましょう。
- 保存する場合は冷暗所に置き、芽の出やすい環境（高温、明所）に放置しないようにしましょう。
- 明るいところに置くと緑に変色し有毒になることがあります。

## 化学物質

- ヒスタミン
- 洗剤 など



絵；厚生労働省ホームページ  
自然毒のリスクプロファイル  
から抜粋

### 【ヒスタミン；食中毒防止対策】

ヒスタミンは、食品に含まれるヒスチジン（タンパク質を構成する 20 種類のアミノ酸の一種）にヒスタミン産生菌の酵素が作用し、ヒスタミンに変換されることにより生成します。

赤身魚（マグロ、サンマ、サバなど）やその加工品に注意が必要です！

- 魚を生のまま保存する場合は、すみやかに冷蔵、冷凍しましょう。
- 解凍や加工においては、魚の低温管理を徹底しましょう。
- 鮮度が低下した魚は使用しないようにしましょう。

調理時に加熱しても分解されません。

- 信頼できる業者から原材料を仕入れるなど、適切な温度管理がされている原料を使用しましょう。

## 寄生虫

- アニサキス
- クドア など

### 【洗剤等の取り違い防止対策】

洗剤や消毒剤等が入っている容器には、内容物の表示をしましょう。

# 病原性微生物等による食中毒早見表（その1）

## ① 寄生虫による食中毒・ウイルス性食中毒

名称	寄生虫による食中毒		ウイルス性食中毒
	クドア	アニサキス	ノロウイルス
名称	 <p>出典：厚生労働省ホームページ</p>	 <p>出典：厚生労働省ホームページ</p>	 <p>出典：香川県環境保健研究センター</p>
原因食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生食用生鮮ヒラメ（ヒラメの刺身等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生や加熱不足のカキなどの二枚貝など</li> <li>●食品取扱者、食品及び調理器具等を介して、二次的に汚染された食品</li> </ul>
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>●魚の筋肉に寄生する粘液胞子虫。その生態は、よく判っていないが、多毛類（ゴカイ）と魚類との間をいったりきたりして各々に寄生しているといわれている。ヒトなどのほ乳類には寄生しない。</li> <li>●クドアの一種 <i>Kudoa septempunctata</i> は、ヒラメに寄生することが知られており、クドアが寄生したヒラメを食べて、一過性の嘔吐や下痢が起きた事例が報告されている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●アニサキスが寄生している生鮮魚介類を生（不十分な冷凍又は加熱のものを含む）で食べることで、アニサキスが胃壁や腸壁に刺入して食中毒（アニサキス症）を引き起こす。</li> <li>●寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると内臓から筋肉に移動する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1年を通して発生しているが、特に冬季に流行する。</li> <li>●ノロウイルスは、感染力が強く（10個から100個程度で発症）、大規模な食中毒など集団発生をおこしやすい。</li> <li>●症状は一般的に数日で快方に向かうが、通常は糞便から1週間程度、長い場合は1か月以上の長期間に渡ってウイルス粒子の排出が続く。</li> <li>●抵抗力の弱い乳幼児や高齢者では重症化することもある。</li> </ul>
症状	一過性の嘔吐や下痢を呈し、軽症で終わる。	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	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 ※症状が1～2日続いた後治癒し、後遺症は残らない。
潜伏期間	数時間程度	急性胃アニサキス症： 数時間から十数時間 急性腸アニサキス症： 十数時間から数日	24～48時間
予防のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>●冷凍保存（-20℃で4時間以上）をする。</li> <li>●加熱処理（75℃で5分間以上）をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱処理（70℃以上又は60℃で1分間以上）をする。</li> <li>●冷凍保存（-20℃で24時間以上）をする。</li> <li>●新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く。</li> <li>●魚の内臓を生で食べない。</li> <li>●目視で確認して、アニサキスを除去する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康状態に注意して、嘔吐、下痢等の症状がある場合には、直接食品を取り扱う作業に従事しない。</li> <li>●手洗いの励行</li> <li>●食品を十分に加熱（中心温度85～90℃で90秒間以上）する。</li> <li>●食品取扱者や調理器具等を介した二次汚染を予防する。</li> <li>●衛生的に嘔吐物、排泄物などを処理する。</li> </ul>

② 細菌性食中毒

病原性微生物等による

名称	カンピロバクター 	黄色ぶどう球菌 	サルモネラ属菌 	病原大腸菌 (腸管出血性大腸菌 O157 など) 
原因食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏の刺身やタタキ、鶏レバーなどの生や加熱不足の鶏肉料理など</li> <li>●食品取扱者、食品及び調理器具等を介して、二次的に汚染された食品</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●穀類とその加工品(握り飯、弁当)、乳・乳製品(牛乳、クリームなど)、卵製品、食肉製品(肉、ハム等)、魚肉ねり製品(かまぼこ等)、和洋生菓子など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●卵又はその加工品、食肉(牛レバー刺し、鶏肉)、うなぎ、すっぽんなど</li> <li>●食品取扱者、食品及び調理器具等を介して、二次的に汚染された食品</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生や加熱不足の食肉、生野菜などの食品、使用水など</li> <li>●食品取扱者、食品及び調理器具等を介して、二次的に汚染された食品</li> </ul> <p>※過去の原因食品：牛肉及びその加工品、サラダ、白菜漬け、井戸水など</p>
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ニワトリ、ウシ等の家禽や家畜をはじめ、ペット、野鳥、野生動物など多くの動物が保菌している。</li> <li>●数百個程度の少ない菌量で発症する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ヒトを取り巻く環境中に広く分布し、健康人の鼻腔、咽頭、腸管等にも生息しており、その保菌率は約40%と言われている。</li> <li>●汚染された食品中で増殖するとき、熱や乾燥に強い毒素(エンテロトキシン)を産生する。毒素は100℃、30分の加熱でも無毒化されない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏、豚、牛などの動物の腸管や河川、下水など自然界に広く分布している。</li> <li>●ネズミ、ゴキブリや犬、ネコなどを介して食品を汚染する場合がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大腸菌は、家畜やヒトの腸内に存在しており、河川水など自然界に広く分布している。ほとんどのものは無害だが、このうちいくつかのものは、人に下痢などの消化器症状や合併症を起こすことがあり、病原大腸菌と呼ばれる。</li> <li>●病原大腸菌は、主に5種類に分類される。             <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)腸管病原性大腸菌(EPEC)</li> <li>(2)腸管組織侵入性大腸菌(EIEC)</li> <li>(3)腸管毒素原性大腸菌(ETEC)</li> <li>(4)腸管出血性大腸菌(EHEC)</li> <li>(5)腸管凝集性大腸菌(EAggEC)</li> </ol> </li> </ul>
症状	<p>下痢、腹痛、発熱、嘔吐、頭痛、倦怠感など</p> <p>※数週間後にギランバレー症候群(症状：手足の麻痺や顔面神経麻痺、呼吸困難など)を起こす場合がある。</p>	<p>吐き気、嘔吐、腹痛、下痢</p>	<p>激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐</p>	<p>腹痛、下痢、発熱、嘔吐、頭痛</p>
潜伏期間	<p>1～7日</p>	<p>1～5時間(平均3時間)</p>	<p>6～72時間</p>	<p>EPEC・ETEC：12～72時間 EIEC・EAggEC：1～5日 EHEC：1～14日(平均4～8日)</p>
予防のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生や十分に加熱されていない鶏肉を食べない。</li> <li>●食肉は、十分に加熱(中心部を75℃で1分間以上)をする。</li> <li>●食肉は、他の食品と調理器具や容器を分けて処理や保存をする。</li> <li>●食肉を取り扱った後は、十分に手を洗ってから他の食品を取り扱う。</li> <li>●食肉に触れた調理器具等は、使用後洗浄・殺菌を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手指などに切り傷や化膿巣のある者は、食品に直接触れない。</li> <li>●手指の洗浄、調理器具の洗浄殺菌をする。</li> <li>●食品は10℃以下で保存する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●肉や卵は、十分に加熱(75℃以上で1分間以上)をする。</li> <li>●肉や卵は、低温で保存する。</li> <li>●卵を生食する場合は、期限内の卵のみにする。</li> <li>●卵は割り置きをせず、割卵後、直ちに調理する。</li> <li>●肉や卵などを取り扱った手指や調理器具はそのつど必ず洗浄し、熱湯などで消毒する。</li> <li>●動物を介して食品を汚染する場合もあるため、ネズミ、ゴキブリなどの発生防止対策を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生野菜などは良く洗う。</li> <li>●食肉類は、中心部まで十分に加熱(75℃以上1分間以上)をする。</li> <li>●二次汚染を防ぐため、調理器具や手指は十分に消毒する。</li> <li>●定期的な水質検査や殺菌装置の稼働確認などを行う。</li> </ul>

# 食中毒早見表（その2）

※写真の出典：内閣府食品安全委員会資料

名称	セレウス菌	腸炎ビブリオ	ボツリヌス菌	ウエルシュ菌
原因食品	<ul style="list-style-type: none"> <li>●嘔吐型 焼飯、ピラフ、スパゲティ、焼きそばなど</li> <li>●下痢型 食肉、野菜、スープ、弁当、プリンなど</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●魚介類(刺身、寿司、魚介加工品)</li> <li>●食品取扱者、食品及び調理器具等を介して、二次的に汚染された食品(漬物、塩辛など) ※3%前後の食塩を含む食品中でよく増殖する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●缶詰、瓶詰、真空パック食品(からしれんこん)、レトルト類似食品(レトルトに類似しているが、120℃4分以上又は同等の加熱加圧殺菌がなされていないもの)、いずしなど</li> <li>●乳児ボツリヌス症： 蜂蜜、コーンシロップ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●多種多様の煮込み料理(カレー、煮魚、麺のつけ汁、野菜煮付け)など ※大量に調理された後、そのまま数時間から一夜室温に放置されていることが多い。</li> </ul>
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>●土壌、空気及び河川水等の自然環境をはじめ、農産物、水産物及び家畜物などの食料、飼料等に広く分布している。</li> <li>●症状から嘔吐型と下痢型に分類される。日本では嘔吐型が多く見られる。</li> <li>●耐熱性(90℃60分の加熱に抵抗性)の芽胞を形成する。嘔吐を起こす毒素も熱に強く、126℃90分の加熱処理でも失活しない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●海に生息する細菌であり、塩分(3%前後)を含む食品中でよく増殖する。</li> <li>●水温が15℃以上になると活発に活動する。</li> <li>●真水や酸に弱い。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●土壌中や河川、動物の腸管など自然界に広く生息する。酸素のないところで増殖し、熱にきわめて強い芽胞を作る。</li> <li>●ボツリヌス毒素を食品とともに摂取したことにより発生するボツリヌス食中毒と乳児ボツリヌス菌の芽胞を摂取することで発生する乳児ボツリヌス症がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●人や動物の腸管や土壌、下水に広く生息する。</li> <li>●酸素のないところで増殖し、芽胞(100℃、1~6時間の加熱に抵抗性)を作る。</li> <li>●一度に大量の食事を調理した施設で発生することが多いため、1事例当たりの患者数が多く、しばしば大規模発生がある。</li> </ul>
症状	嘔吐型：吐き気、嘔吐 下痢型：下痢、腹痛	腹痛、水様下痢、発熱、嘔吐	吐き気、嘔吐、筋力低下、脱力感、便秘、神経症状(複視などの視力障害や発声困難、呼吸困難など)	下痢、腹痛 稀に嘔吐、発熱
潜伏期間	嘔吐型：30分~6時間 下痢型：8~16時間	8~24時間	8~36時間	6~18時間(平均10時間)
予防のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>●一度に大量調理せずに必要最少量の食品を調理し、調理後はすぐに喫食する(作り置きしない)。</li> <li>●調理後に食品を保存する場合は、速やかに55℃以上あるいは8℃以下で保存し、保存期間は可能な限り短くする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●魚介類は真水でよく洗う。</li> <li>●魚介類に使った調理器具類は、よく洗浄・消毒して二次汚染を防ぐ。</li> <li>●海水温が高くなる夏季の魚介類の生食は十分に注意し、短時間でも冷蔵庫に保存し、増殖を抑える。</li> <li>●加熱処理(60℃で10分以上)をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱処理(80℃で30分以上)をする。</li> <li>●真空パックなどで、膨張や異臭のある場合は、菌が増殖している可能性があるため、食べないようにする。</li> <li>●1歳未満の乳児には、ハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●前日調理、室温放置は避ける。</li> <li>●加熱調理食品は小分けするなどして、急速に冷却し、低温で保存する。</li> <li>●食品を保存する場合は、10℃以下あるいは55℃以上で保存する。</li> </ul>

食品を取扱う方々へ

冬は特にご注意ください！

# ノロウイルス

による

# 食中毒

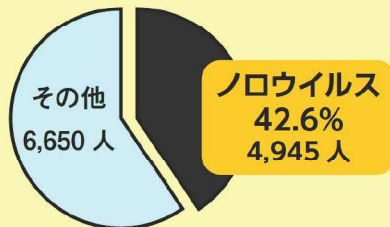
食中毒は夏だけではありません。

ウイルスによる食中毒が **冬に多発**しています!!!

データでみると

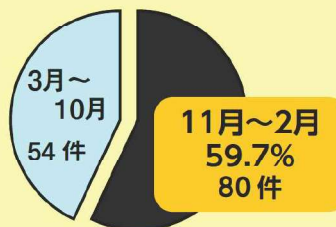
## ノロウイルスによる食中毒は、

◆患者数で第1位



原因別の食中毒患者数（年間）

◆冬期に多い



ノロウイルス食中毒の発生時期別の件数（年間）

◆大規模な食中毒になりやすい



食中毒1件あたりの患者数

※出典：食中毒統計（令和2～6年の平均。病因物質が判明している食中毒に限る）

## ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

### 調理する人の

#### 健康管理

- 普段から感染しないように食べものや家族の健康状態に注意する。
- 症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしない。
- 毎日作業開始前に調理従事者の健康状態を確認し、責任者に報告する仕組みをつくる。

### 作業前などの

#### 手洗い

- 洗うタイミングは、
  - ◎ トイレに行ったあと
  - ◎ 調理施設に入る前
  - ◎ 料理の盛付けの前
  - ◎ 次の調理作業に入る前
  - ◎ 手袋を着用する前
- 汚れの残りやすいところをていねいに
  - ◎ 指先、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又はこれと同等の効果を有する方法で消毒する。

詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」をご覧ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html)

ノロウイルスQ&A

検索



# ノロウイルスの感染を広げないために

## 食器・環境・リネン類などの

## 消毒

- 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。
- 食器などは、食後すぐ、厨房に戻す前に塩素消毒液に十分浸し、消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液などで消毒します。
  - 次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部（ドアノブなど）消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。
  - 85℃で1分間以上の熱水洗濯や、塩素消毒液による消毒が有効です。
  - 高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

## おう吐物などの

## 処理

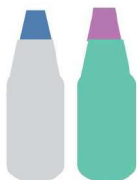
- 患者のおう吐物やおむつなどは、次のような方法で、すみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあります。
  - 使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用します。
  - ペーパータオルなど（市販される凝固剤等を使用することも可能）で静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きをします。
  - 拭き取ったおう吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。その際、できればビニール袋の中で1,000ppmの塩素消毒液に浸します。
  - しぶきなどを吸い込まないようにします。
  - 終わったら、ていねいに手を洗います。

## 塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

\*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	食器、カーテンなどの消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素消毒液		おう吐物などの廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



- ▶製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- ▶次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください。
- ▶おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。
- ▶消毒液を保管しなければならない場合は、消毒液の入った容器は、誤って飲むことがないように、消毒液であることをはっきりと明記して保管しましょう。

## ノロウイルスによる感染について

感染経路	症状
<p>&lt;食品からの感染&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●感染した人が調理などをして汚染された食品</li> <li>●ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など</li> </ul> <p>&lt;人からの感染&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●患者のふん便やおう吐物からの二次感染</li> <li>●家庭や施設内などでの飛沫などによる感染</li> </ul>	<p>&lt;潜伏時間&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●感染から発症まで24～48時間</li> </ul> <p>&lt;主な症状&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。</li> <li>●乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。</li> </ul>

## ふぐによる食中毒を予防しましょう

自分で釣ったふぐ・譲ったふぐが原因で  
**重症事例**や**死亡事例**が発生しています！！

ふぐを自ら調理することは非常に危険です。

釣ったふぐの処理は、ふぐを取り扱う資格を持つ専門の方に依頼するか、依頼できない場合は食べないでください。

人にも譲らないでください。

ルールを  
守ろう！



### ふぐ毒を正しく知っていますか？



ふぐの毒は、塩もみ、水にさらす、加熱などの調理では無(弱)毒化されることはありません。

### ふぐの有毒部位を食べるとどうなるの？



食後20分から3時間程度の短時間で、しびれや**麻痺症状**が現れます。

麻痺症状は口唇から四肢、全身に広がり、重症の場合には呼吸困難で**死亡**することがあります。

厚生労働省HP「安全なフグを提供しましょう」もご覧ください。  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000094363.html>



厚生労働省HP「自然毒のリスクプロファイル：魚類：フグ毒」もご覧ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/poison/animal\\_01.html](https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/poison/animal_01.html)



# 毒 有毒植物に要注意

山菜狩りなどで誤って有毒な野草を採取し、食べたことにより、**食中毒**が発生しています。  
有毒植物による食中毒で、**死者も発生**しています。

食用の野草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、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。

## <食用と間違いやすい有毒植物の例>

スイセン	バイケイソウ	イヌサフラン	トリカブト
 <p>ニホンスイセンの芽</p>  <p>ニホンスイセンの球根</p>	 <p>芽出し期のバイケイソウ</p>		 <p>オクトリカブト</p>  <p>トリカブトの芽生え</p>
<p><b>【中毒症状】</b> 食後30分以内で、悪心、嘔吐、下痢、流涎（りゅうぜん）、発汗、頭痛、昏睡、低体温など。</p> <p><b>【間違いやすい植物】</b> (葉) ・ニラ、ノビル (球根) ・タマネギ</p>	<p><b>【中毒症状】</b> 嘔吐、下痢、手足のしびれ、めまいなどの症状が現れ、死亡することもある。</p> <p><b>【間違いやすい植物】</b> ・オオバギボウシ(ウルイ)、ギョウジャニンニクなど</p>	<p><b>【中毒症状】</b> 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。</p> <p><b>【間違いやすい植物】</b> (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</p>	<p><b>【中毒症状】</b> 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。</p> <p><b>【間違いやすい植物】</b> ・ニンソウ ・モミジガサ など</p>

**野草を食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を！  
見分けに迷ったら、食べないでください！**

## (6) 生肉による食中毒を防ぎましょう

### 肉を安全に食べるためのポイント

近年、増えている食中毒は、肉などの刺身や生レバーなどのように生で食べたり、加熱が不十分な肉料理を食べたりすることによって発生しています。また、手指やまな板を介して細菌などが付着した野菜などを生で食べたりして、食中毒が発生しているケースもあります。

食中毒を防ぐためには、生肉や加熱が不十分な肉の料理は食べないことが重要です。特に、肉や脂をつなぎ合わせた成型肉やひき肉、筋切りした肉、タレなどに漬け込んだ肉、牛や豚、鶏のレバーなどの内臓は、内部まで細菌などが入り込んでしまっている可能性があるため、中心部まで十分に加熱してから食べるようにしましょう。目安は、肉の中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することです。例えば、ハンバーグなら、竹串を刺してみても肉汁が透明になり、内部に赤い部分がなくなった状態になれば加熱は十分です。

※政府広報オンラインHP「食中毒にご注意ください！肉や魚介類を安全に食べるためのポイント」抜粋

### 新鮮なお肉でも生で食べられないの？

家畜(牛、豚、鶏など)や野生鳥獣(イノシシ、鹿など)の肉や内臓には、食中毒の原因となる細菌(特に、腸管出血性大腸菌、サルモネラ、カンピロバクターなど)が付着しています。また、これらの中には、E型肝炎ウイルスなどの人の健康に悪影響を与えるウイルスや寄生虫に感染しているものがあることがわかっています。

このため、新鮮かどうかに関係なく、お肉や内臓を生や加熱不十分で食べると食中毒にかり、重症化することもあります。特に、小さい子ども、妊婦、高齢者などの抵抗力の弱い方は、生では食べないように、また、食べさせないようにしましょう。

※農林水産省HP「お肉はしっかり火を通してから食べましょう」抜粋

### 加熱不十分なお肉による食中毒予防のポイント

1 牛肉※や牛のレバー、豚肉や豚の内臓を生食用として販売・提供することは禁止されています

牛・豚のレバー



牛肉※

豚肉

※食品衛生法で定められた基準を満たす一部の牛の食肉(内臓を除く)を除いては、生食が禁止されています。

2 カンピロバクターによる食中毒を防ぐため、鶏肉を生や半生で食べることは避け、十分に加熱しましょう



鶏肉

3 ジビエは、E型肝炎ウイルスや寄生虫により、肉の内部まで汚染されている可能性があるため、中心部まで十分加熱しましょう



ジビエ  
(シカ肉、イノシシ肉など)

※内閣府食品安全委員会HP「食中毒予防のポイント (BBQ など)」抜粋

# 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分間以上)

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

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

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」

厚生労働省

(8) 手、きちんと洗えていますか？

# 手、きちんと洗えていますか？

○食中毒を予防するため、しっかり手洗いをしましょう。

○手を洗う前には、爪を短く切って、時計や指輪などの装飾品等を外しておきましょう。

○次の場合には必ず手洗いをしましょう。

- ・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
- ・食事の前
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりした後

○②～⑧を2回繰り返しましょう！より効果的です。



①流水で手を洗います。



②石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



③手の甲をのばすようにこすります。



④指先・爪の間をこすります。



⑤指の間を洗います。



⑥親指と手のひらをねじり洗います。



⑦手首も忘れずに洗います。



⑧十分に水で流します。



⑨ペーパータオルや清潔なタオルでよく拭きます。

⑩必要に応じて消毒します。



香川県

香川県食中毒の原因と予防 検索

<https://www.pref.kagawa.lg.jp/eisei/shokuhin/syokuanzen/yobou.html>