ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

１．家庭での食中毒予防

食中毒予防のポイント

　食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前にしていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。
　家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が１人や２人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。
　家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

＜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」＞
　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。
　食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、
- ▶　細菌を食べ物に「**付けない**」
- ▶　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**」

　という３つのことが原則となります。

お肉はよく焼いて食べよう

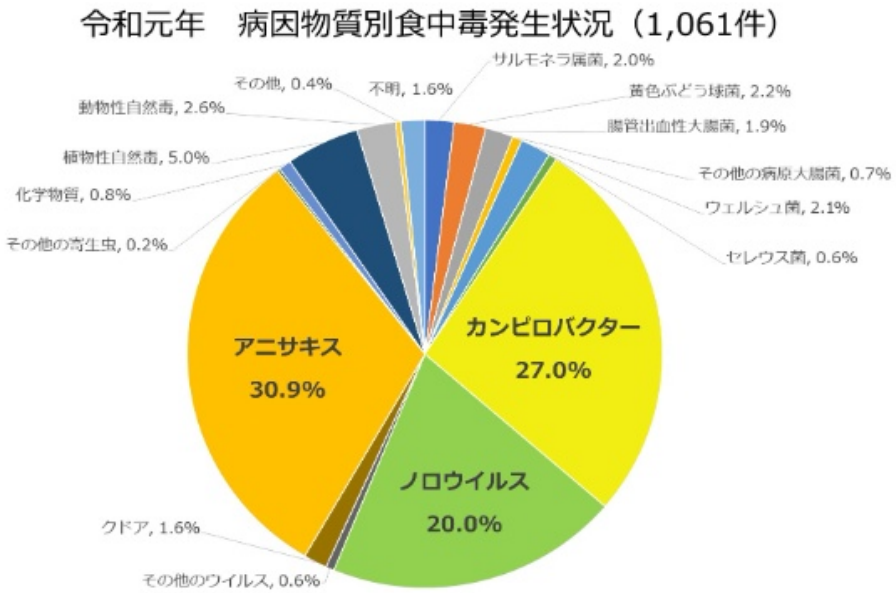
　牛や豚などは、と畜場で解体処理する過程で腸内にいる腸管出血性大腸菌やサルモネラのような病原性の細菌がお肉や内臓に付着したり、E型肝炎ウイルスなどの人に害を与えるウイルスや寄生虫に感染している場合があります。
　このため、新鮮なものかどうかに関わらず、生や加熱不十分なものは重篤な食中毒が発生する危険性があります。
　また、イノシシやシカなどの野生鳥獣（ジビエ）では、家畜のように飼養管理されていないことから、さらに生食することは危険です。
　お肉やレバーなどの内臓は、よく加熱して食べましょう。

２．食中毒の原因と対応

　食中毒の原因として、細菌、ウイルス、自然毒、化学物質、寄生虫などさまざまあり、食べてから症状が出るまでの期間やその症状、また予防方法も異なります。

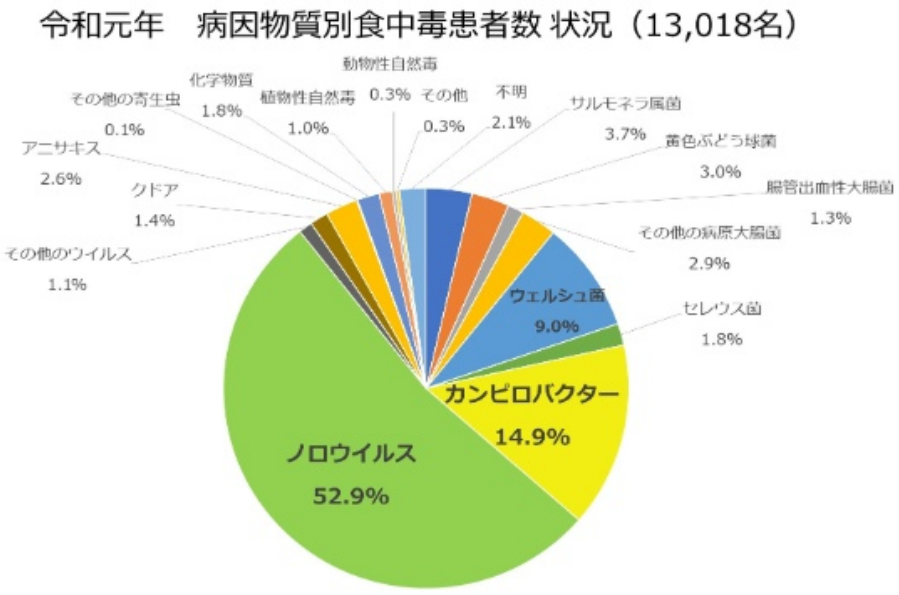
発生件数1位はアニサキス

令和元年の食中毒発生件数は1,061件で、そのうち328件（31%）がアニサキスによる食中毒です。次いで、カンピロバクターの286件（27%）、ノロウイルスの212件（20%）となりました。上位3種類の原因だけで、実に8割弱を占めています。



患者数1位はノロウイルス

令和元年の食中毒患者数は13,018人で、そのうち6,889人（53%）がノロウイルスによる食中毒です。患者のうち、2人に1人がノロウイルスにかかっているという事になります。次いで、カンピロバクターの1,937人（15%）、ウェルシュ菌の1,166人（9%）と続きます。ウェルシュ菌は発生件数が22件と少ないですが、一度当たりの患者数が多く、一度の食中毒事故で平均53人が発症するという計算になりました。

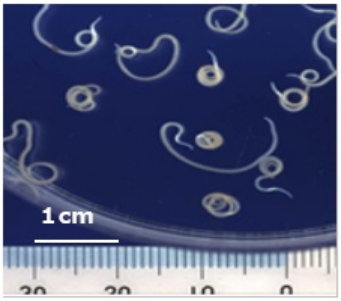


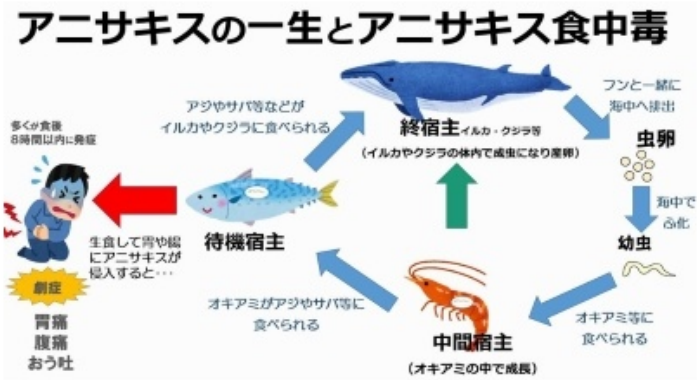
事故事例・ニュース

「アニサキス食中毒」“過去最多”激増の意外な原因とは…「生の刺し身」禁止の可能性も！？

アニサキスって何？

アニサキスは寄生虫（線虫）の一種です。
その幼虫（アニサキス幼虫）は、長さ2～3cm、幅は0.5～1mmくらいで、白色の少し太い糸のように見えます。
アニサキス幼虫は、サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生します。
アニサキス幼虫は、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ことが知られています。





アニサキスによる食中毒はなぜ起こるの？

加熱や冷凍によって死滅するが、刺し身などを介して生きたまま人間の体内に入ると「アニサキス症」という激しい腹痛や下痢・嘔吐（おうと）を引き起こす可能性がある。厚生労働省は、アニサキスによる食中毒が疑われる場合には、速やかに医療機関を受診するよう呼び掛けている。

一方で食べても必ず症状が出るとは限らず、自然に排出され、自身がアニサキスを食べたことすら気づかない人もいるという。また、症状が出ても胃内視鏡などでアニサキスを摘出できれば痛みが治まる場合が多いのも特徴で、アニサキスによる「人」の死亡例は現在までに報告されていない。

アニサキス食中毒“過去最多”の理由とは？

一つ目は「アニサキス症の認知が進んだこと」
「お刺し身などを食べた後、おなかが痛くなったら“アニサキスを疑ってみる”というのが一般的になり、医療機関を受診する人が増えたことが一番の要因ではないかと考えられています」

二つ目は「コールド物流の発展」
あまり知られていないが、アニサキスには太平洋側の魚に多いと言われている『シンプレックス（S型）』と東シナ海の魚に主に生息する『ペグレフィ（P型）』の2種類が存在している。P型は生きた魚の内臓に寄生し、魚が死ぬと内臓から身に移動する習性を持っているため、新鮮なうちに内臓を取り除けば食中毒のリスクは少ない。しかしS型は生きている時から身にいる場合があるといい、アニサキス食中毒患者の90%以上はS型が原因とされている。

コールド物流が発展して、太平洋側で捕れた魚も全国各地に届くようになりました。その結果S型が潜む魚を食べる機会が日本全国で増えたと考えられ、このことがアニサキスによる食中毒が増えた要因の一つと言われています。

アニサキスによる食中毒（アニサキス症）の症状は？

◆ 急性胃アニサキス症
食後数時間後から十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐を生じます。
◆ 急性腸アニサキス症
食後十数時間後から数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状を生じます。

※ 多くが急性胃アニサキス症です。
※ 激しい腹痛があり、アニサキスによる食中毒が疑われる際は速やかに医療機関を受診してください。

胃の粘膜に潜入するアニサキス幼虫

内視鏡の先端に装着された鉗子でアニサキス幼虫を摘出する（診断と治療を兼ねる処置）

アニサキスによる食中毒の予防方法は？

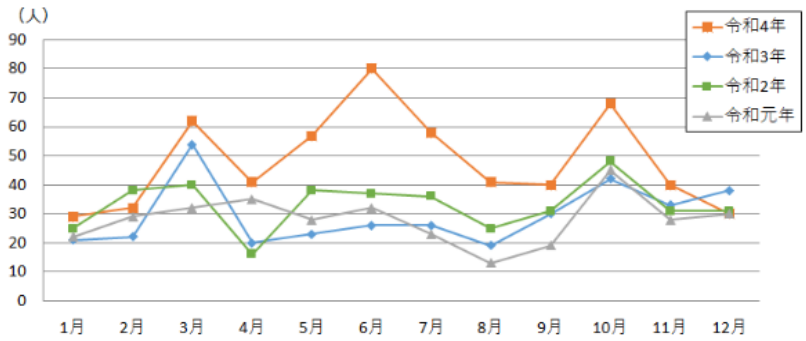
まずは、鮮度を徹底！目視で確認！
さらに、冷凍・加熱が有効！

◆ 魚を購入する際は、新鮮な魚を選びましょう。また、丸ごと1匹で購入した際は、速やかに内臓を取り除いてください。

◆ 内臓を生で食べないでください。
◆ 目視で確認して、アニサキス幼虫を除去してください。

アニサキスによる食中毒発生状況（患者数）

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	総計
令和4年	29	32	62	41	57	80	58	41	40	68	40	30	578
令和3年	21	22	54	20	23	26	26	19	30	42	33	38	354
令和2年	25	38	40	16	38	37	36	25	31	48	31	31	396
令和元年	22	29	32	35	28	32	23	13	19	45	28	30	336



ノロウイルス食中毒の症状や特徴、予防方法について

ノロウイルス

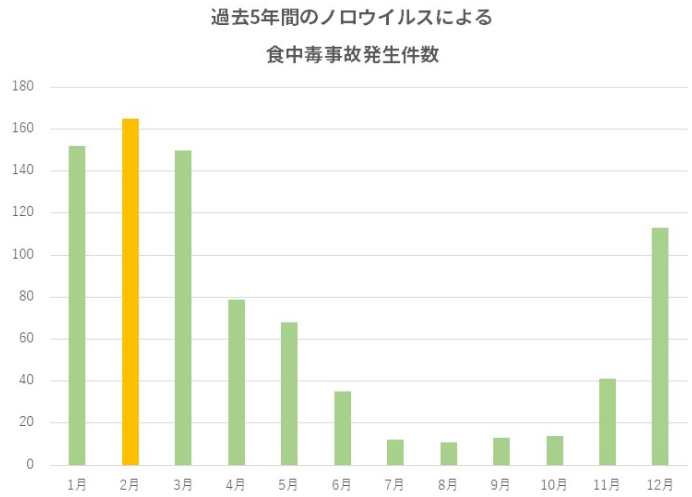
1. ノロウイルスの特徴

24～48時間程度の潜伏期間の後、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱等の主症状が表れます。特に嘔吐は突然、急激に強く起こる特徴があります。その他の症状として頭痛、咽頭痛、食欲不振、筋肉痛等が表れる事例もあります。

いずれの症状も通常3日以内で自然に回復するとされますが、乳幼児、高齢者、免疫不全等の抵抗力の弱い方は重症化することがあり、過去には死亡事例もあるため、特に注意が必要です。
一方で、症状のない、または軽度の症状しか出ない不顕性感染の方がいます。このような不顕性感染者の方もノロウイルスを体内に保有し、排出しています。

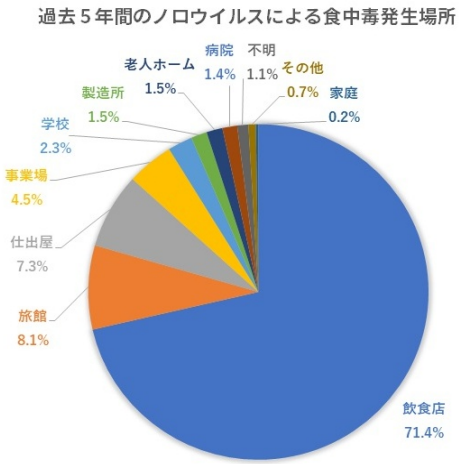
【ノロウイルス食中毒の発生時期】

ノロウイルスによる食中毒は過去5年間では、12月～3月の期間に多く発生し、2月に最多となっています。冬季に起こる食中毒のイメージがありますが、3月の春季にかけても100件前後の事例があるなど、年間を通して注意が必要な食中毒です。



【ノロウイルス食中毒の発生場所】

過去5年間の原因施設として最も多いのは、飲食店です（853件中609件）。次いで旅館（853件中69件）、仕出屋（853件中62件）となっています。原因施設の70%以上が飲食店となっており、飲食店に携わる方は十分な対策が必要だと考えられます。



【ノロウイルス食中毒の原因食品等】

カキをはじめとする二枚貝を喫食したことによる事例が多く報告されています。ノロウイルスは貝の体内では増殖できません。ヒトから排出されたノロウイルスが河川から海に流れ込み、二枚貝が生息する周囲の環境を汚染し、二枚貝の体内にノロウイルスが蓄積すると考えられています。

また、ノロウイルス感染者から手指などを介して食材を二次汚染してしまい、食中毒に繋がっている事例も多く発生しています。

2. ノロウイルス食中毒の予防方法

ノロウイルスは中心温度85℃～90℃で90秒間以上の加熱により感染力を失うとされているため、十分な加熱が有効な手段といえます。また、ノロウイルス感染者からの二次汚染の防止対策が必要です。

①「調理前、トイレ使用後の手洗いを徹底する」
手洗いによって、手指の表面に付着したノロウイルスが洗い流されます。調理前やトイレを使用した後などこまめな手洗いを心掛けましょう。

②「食材の中心温度85℃～90℃で90秒間以上の加熱をする」
ノロウイルスは中心温度85℃～90℃で90秒間以上の加熱で感染力を失います。中心温度計等を使用し、十分な加熱を行いましょう。

③「調理器具やトイレ等の洗浄、消毒を行う」
特にカキ等の二枚貝を扱った調理器具はノロウイルスに汚染されている可能性があります。また、わずかでもノロウイルス感染者の排せつ物や吐しゃ物が付着した場合、他の人がウイルスに感染するリスクがあります。そのため、調理器具をはじめ、トイレやドアノブ、手すり等、手や指が触れる箇所は定期的に消毒を実施しましょう。

④「排せつ物、吐しゃ物等の処理時はマスクやゴム手袋を使用して処理し、周辺の消毒を行う」
排せつ物や吐しゃ物にはノロウイルスが含まれている可能性があります。処理の際はマスクや手袋等を用い、身体への付着を避けましょう。また、処理後は手洗いや周辺の消毒を行い、感染の拡がりを防ぎましょう。

⑤「調理に携わる人は、定期的にノロウイルス検便を行う」
ノロウイルスに感染していても症状が出ない、または軽度の症状しか出ないままノロウイルスを保有しているケースがあります。このような状態の調理者から食材へノロウイルスを汚染させてしまう可能性があるため、定期的なノロウイルス検便が有効です。また、大量調理施設衛生管理マニュアルにおいて“10月から3月までの間には月に1回以上又は必要に応じてノロウイルスの検便検査に努めること。”とされています。

「サバ塩」食べた後に異変、思わぬ原因　ヒスタミンによる食中毒　常温放置で生成、加熱で分解されない物質

ヒスタミン

食中毒も引き起こすヒスタミン

2023年6月13日、奈良市の保育園など複数の施設で、給食のサバの塩焼きを食べた園児43人に、口や背中などの発疹の症状が出ました。サバから食中毒を引き起こすヒスタミンという物質が検出されたため、奈良市保健所はヒスタミンが原因の食中毒と断定しました。

ヒスタミンはアレルギー関連物質として有名ですが、食品中に蓄積したヒスタミンを摂取してしまうと、アレルギー様の食中毒を引き起こすことがあります。このヒスタミンについて、内閣府の食品安全委員会が6月、注意を呼びかけました。

ヒスタミンは、サバやマグロ、イワシなどの魚を「常温に放置する」など不適切に管理したとき、ヒスタミン生成菌が増殖することによって作られます。ヒスタミンは熱に強く、生成されてしまうと、加熱調理によっても分解しないことに注意が必要です。

ヒスタミンを多く含む食品を摂取した場合、通常、食後数分～30 分で顔面（特に口の周りや耳たぶ）が紅潮し、頭痛、じんま疹、発熱などの症状が引き起こされます。ただし、大体6～10 時間で回復するということです。重症になることは少なく、抗ヒスタミン剤の投与により速やかに治癒することが知られています。

【ヒスタミンは焼いても分解されない】

・生の赤身魚は常温保存しない、冷蔵保存でも温度や保存期間に注意してできるだけ早く食べる

・冷凍した魚は、冷蔵庫内で解凍するなど、可能な限り低温で、短時間のうちに解凍して調理する。冷凍と解凍の繰り返しは避ける。

・ヒスタミンが蓄積していても外見変化や腐敗臭はないが、食べたときに「舌先にピリピリした刺激」を感じることがある。

舌先がピリピリしたときは、食べるのをやめましょう。

「食肉は十分な加熱を」カンピロバクターで3人が食中毒
居酒屋3日間営業停止　札幌市

札幌市内の居酒屋において、食事をした客3人がカンピロバクター菌による食中毒にかかっていたことがわかりました。
食中毒が発生したのは札幌市中央区の「居酒屋ごんべゑ」です。6月18日に店を利用した客3人が食後に下痢や腹痛などを訴えました。

札幌市保健所が調べたところ「カンピロバクター菌」による食中毒と分かりました。
3人はいずれも牛肉を使ったメニューを食べていて、その加熱が不十分だったことが原因とみられています。
札幌市保健所はこの店を4日から3日間の営業停止処分とし、加熱用の食肉には十分な加熱をすることなど、再発防止をはかるよう指示しました。

カンピロバクターとは?

普段は、鶏・牛などの家畜の腸内にいる細菌です。食肉処理時（肉に加工されるまでの過程）において、これらの肉に付着することがあります。中でも鶏肉からは高い割合で検出されます。

主な原因食品は?

・鶏肉、牛肉の生食　（例：鶏刺身、牛生レバー等）
　　【現在、生食用の鶏肉・牛レバーは流通しておりません】

・加熱不足の鶏肉、内臓料理　（例：焼き鳥、串焼きレバー等）
　　※バーベキューで生焼けの肉を食べて食中毒になった事例もあります！

・二次汚染（図参照）された食品　（例：サラダ等全ての食品）

症状は?

・下痢、腹痛及び発熱です。初期症状は風邪と間違われることもあります。

特徴は?

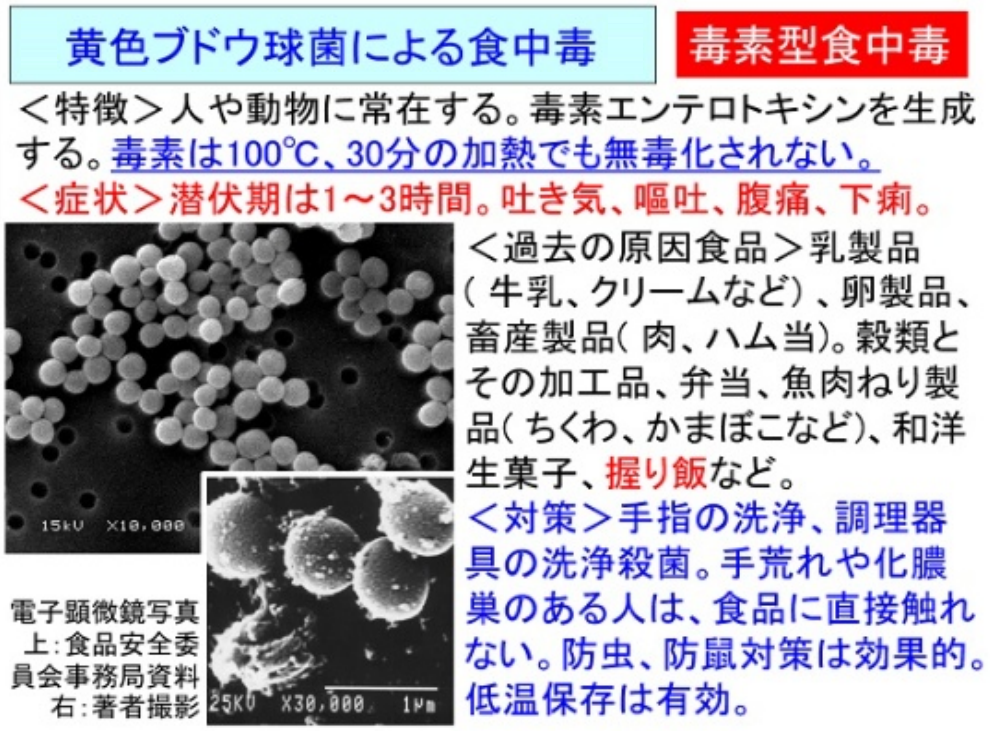
・加熱に弱い！
　　75℃1分以上の加熱でやっつけられます。
・少量の菌で発症する！
　　肉の鮮度に関係なく、カンピロバクターが付いている肉を生食すれば
　　食中毒になる可能性があります。
・菌が体に入ってから症状が出るまでの時間が長い！
　　食べてから1から7日（平均2から3日）で発症します。

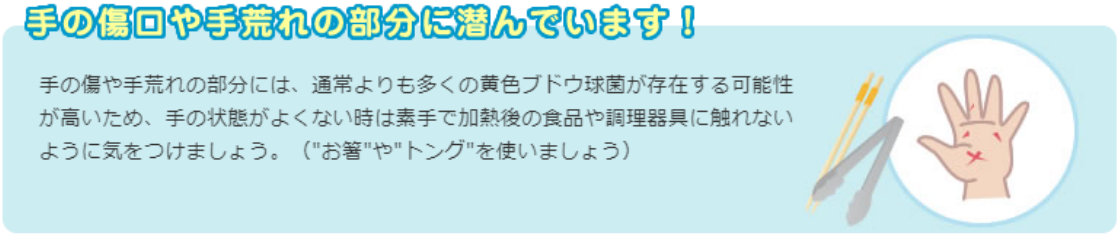
カンピロバクター食中毒の発生原因と予防方法

奈良市の飲食店 食中毒で3日間の営業停止処分

黄色ブドウ球菌

2023年6月、奈良市の飲食店の弁当を食べた男女5人がおう吐や下痢などの症状を訴え、保健所は、この飲食店が調理をした弁当が原因の食中毒と断定し、この店を4日から3日間の営業停止の処分にしました。
営業停止の処分を受けたのは、奈良市小西町の飲食店、「かむら精肉店」です。
奈良市保健所によりますと、6月28日にこの店が調理した弁当を食べた23人のグループのうち、27歳から50歳の男女5人がおう吐や下痢などの症状を訴え、5人のうち3人から食中毒の原因となる「黄色ブドウ球菌」が検出されました。
このため、奈良市保健所は、この店の弁当が原因の食中毒と断定して、4日から7月6日までの3日間、営業停止の処分にしました。
症状を訴えた5人の中に入院した人はおらず、全員が回復しているということです。





2019/06/18【腸管出血性大腸菌：O157】弁当惣菜店で O157食中毒 14人が血便など訴え 静岡県藤枝市

O－157

6月5日から7日にかけて、静岡県藤枝市の弁当惣菜店で調理された料理を食べた14人が、あいついで血便などの症状で医療機関を受診・入院していることがわかった。患者の便から腸管出血性大腸菌O157が検出されたことなどから、静岡県は食中毒と断定し、当分の間、営業禁止を命じた。
食中毒が発生したのは、静岡県藤枝市高洲の惣菜店「知久屋高洲店」。県健康福祉部によると、同店で今月5日から7日にかけて調理された惣菜を食べた20歳から89歳までの男女14人が、あいついで血便や下痢、腹痛などの症状で医療機関を受診し、このうち12人が入院しているという。

腸管出血性大腸菌O157とは？

腸管出血性大腸菌O157とは、毒力の強いベロ毒素を産生する大腸菌の一種。抵抗力の弱い乳幼児や小児、高齢者が感染すると、腎機能や神経学的障害などの後遺症を残す可能性のある溶血性尿毒症症候群（HUS）を併発するなど重症となる場合もあります。
食中毒が多発する初夏から初秋にかけて特に注意が必要ですが、気温の低い時期でも発生が見られることから、夏以外の季節も注意が必要です。動物の腸内に生息しており、汚染された食肉やその加工品・飲料水を飲食することで感染します。ご家庭では感染者の便で汚染された手指で取り扱う食品などを介して、二次感染を起こすこともあります。しかしながら、衛生的な食材の取り扱いと十分な加熱調理、手洗い・消毒を徹底することで感染を予防できます。

腸管出血性大腸菌O157の特徴

- ☑ 初夏から初秋にかけて特に注意が必要。
- ☑ 乳幼児や小児、高齢者などは重症化しやすい。
- ☑ 家庭内では二次感染に要注意。
- ☑ 食中毒対策を徹底することで予防可能。

どんな症状？

頻回の水様便で発病し、その後、激しい腹痛と水溶性の下痢、血便がみられます。発熱はあっても多くは一過性です。潜伏期間は3～8日。抵抗力が弱い感染者の場合、溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症などの重症合併症を発症することもあります。
一方で、全く症状がないものから軽い腹痛や下痢のみで終わる場合もあります。

こんな症状に要注意！

- 潜伏期間は3～8日
- 激しい腹痛と水溶性の下痢、血便の症状

かかってしまった時の対処法

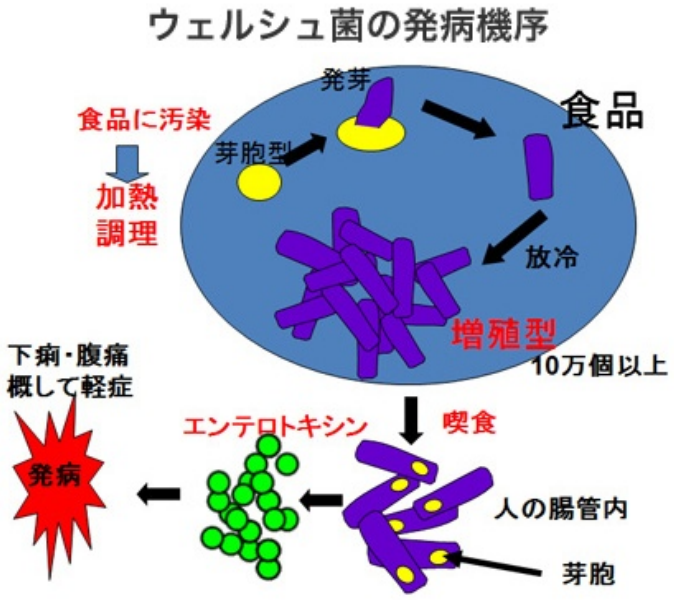
腸管出血性大腸菌O157による感染症が疑われるときは、必ず医師の診察を受けましょう。また、下痢止め薬や痛み止め薬の中には、毒素が体外に排出されにくくするものもあるため、薬は自分の判断で服用しないようにしましょう。
一般的には下痢の治療として、安静、水分補給、消化しやすい食事の摂取などです。抗菌剤を使って治療することも有効ですが、医師とよく相談して対応を決めましょう。

【警戒】“猛暑列島”各地で食中毒が多発…「お弁当」で要注意の具材とは？　2023年6月

ウェルシュ菌

連日、30℃超えの真夏日を記録している日本列島
各地で様々な“食中毒”が発生しています

札幌市の札幌市民病院では、6月19日の発生から29日までの時点で、病院食を食べた入院患者や職員ら44人が食中毒に。
東京・北区の総合病院では、同じ敷地内の高齢者施設で、6月12日、13日に同じメニューの朝食を取った患者18人と入所者37人の計55人が、「ウェルシュ菌」が原因とみられる食中毒になりました。



どんな食品が原因となりますか

肉類、魚介類、野菜を使用した煮込み料理が多い。
発生原因施設は、他の食中毒と同様に飲食店、仕出し屋、旅館、学校などの集団給食施設による事例が多く、カレー、シチュー、スープ、麺つゆなどのように、食べる日の前日に大量に加熱調理され、大きな器のまま室温で放冷されていた事例が多く見られます。
『加熱済食品は安心』という考えがウエルシュ菌による食中毒の発生原因となっています。逆に、家庭での発生は他に比べて少ないことが特徴的です。

どんな症状ですか

潜伏時間は約６～１８時間です（平均10時間）。腹痛、下痢が主で、特に下腹部がはることが多く、症状としては軽いほうです。

予防のポイントを教えて下さい

1. 前日調理は避け、加熱調理したものはなるべく早く食べること。
2. 一度に大量の食品を加熱調理したときは、本菌の発育しやすい温度を長く保たないように注意すること。
3. やむをえず保管するときは、小分けしてから急激に冷却すること。

コンビニ弁当は常温保存で何時間OK？放置は腐る？夏･冬の違いも

コンビニ弁当は、**常温（20℃前後）で販売されている常温弁当**と、5～10℃前後で販売されて**常温保存できないチルド弁当**があります。

常温弁当

チルド弁当

夏場は高温多湿になりやすいため、常温弁当を何時間も放置し過ぎると腐るかもしれません。
チルド弁当は5℃前後の冷蔵庫で保存しなければいけないので、冬でも温度管理が必要です。

コンビニ弁当を傷ませることなくおいしく食べるために！

- 常温保存できる目安の温度と時間
- 常温放置する際に夏と冬で気を付けるポイント
- 腐った状態の見分け方
- 冷蔵庫や冷凍庫で保存するコツ

コンビニ弁当の中でも、**常温弁当であれば消費期限まで常温保存可能**ですが、**チルド弁当は常温保存できません**。

常温弁当とチルド弁当の違い

		常温弁当	チルド弁当
日持ち目安	未開封	消費期限まで ※正しい保存方法を守った場合	
	開封後	早めに食べ切る	
陳列・販売時の温度		20℃前後	5～10℃前後 **※常温保存不可**
店頭販売時間の例		約18時間	約66時間
保存方法の表示例		・常温で保存 ・直射日光、 高温多湿を避ける	・要冷蔵 ・10℃以下

常温弁当であっても、開封したものは雑菌が入ったり、酸素に触れたりすることで、傷みやすくなるので早めに食べ切りましょう。
さらに高温多湿になりやすい夏場は注意が必要です。

■夏に何時間も放置するのは危険｜冬は暖房器具から離して置く

常温保存できるコンビニ弁当でも、**夏場は常温を超えて高温多湿になりやすいため注意**が必要です。

POINT

常温：25℃くらいを指す

高温多湿：外気温や室温が25℃以上で、湿度75%以上あること

高温多湿の環境で放置した場合は、消費期限内でも腐る可能性があります。

冬でも暖房器具のそばに置くと高温になる可能性があるため、注意してくださいね！

コンビニ弁当がいつまでもつかは、商品や保存環境によって大きく異なるため、一概に半日や翌日までなど明言できません。

■腐って食べられないコンビニ弁当の見分け方

コンビニ弁当が腐ると、**見た目や臭いなどで食べられない状態がわかります**。
ただし、食べてみて異変に気付く場合もあるので注意しましょう。

腐ったコンビニ弁当の特徴

見た目 **変色**	カビが生えている
臭い **匂い** **におい**	・鼻がツンとする ・アルコール臭
味 **食感** **触感など**	・酸味がある ・口の中がピリピリする ・おかずが異常に柔らかい

消費期限切れはもちろんのこと、**消費期限内であっても異変を感じたら食べない方がいい**でしょう。

■常温でコンビニ弁当が腐るのを防ぐ保存方法

コンビニ弁当は**種類**によって**保存方法が異なるため、表示をしっかりと確認**しましょう。

コンビニ弁当が腐るのを防ぐ保存方法

常温弁当	**未開封**	・直射日光・高温多湿を避ける （25℃以上、湿度75%以上は冷蔵庫へ） ・冷凍保存も可能
	開封後	・冷蔵庫へ入れる （消費期限に関わらず早めに食べ切る）
チルド弁当		・冷蔵庫へ入れる ・冷凍保存も可能

コンビニ弁当を朝買って昼に食べたい場合の季節に応じた対処法や、冷蔵・冷凍方法のコツを確認しましょう。

■朝買って昼に食べる場合｜商品の選び方と保存方法

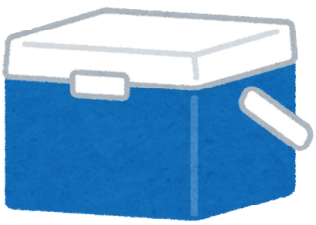
コンビニ弁当を購入後、**すぐに冷蔵庫へ入れられない場合は、季節に関係なく常温弁当を選ぶ**ことをおすすめします。

表示を確認する必要はありますが、**常温弁当はおにぎりコーナーの下に陳列**されていることが多いです。選ぶ際の参考にしてくださいね！

夏だけでなく冬でも、電車や車での移動時間～食べるまでの時間を、チルド弁当に適した5～10℃で保つのは難しいからです。

高温多湿になりやすい**夏場は常温弁当でも保冷剤と一緒に保冷バッグ**へ入れて、持ち歩くようにしましょう。

保冷剤

保冷バッグ

クーラーボックス