

# 知っ得！食中毒予防

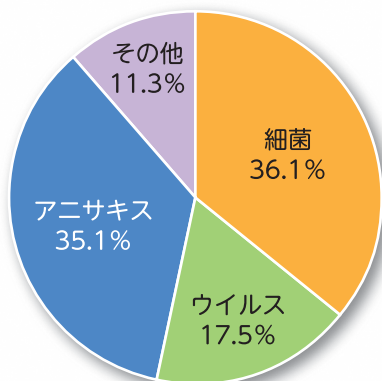


皆さん、毎年、全国で“食中毒”はどのくらい起きているかご存知ですか？  
厚生労働省の食中毒統計によると、年間で事件数では約1,000件、患者数では約1万5千人の発生が確認されています。事例によっては、死に至るケースもあります。

食中毒を引き起こす細菌やウイルス等に汚染された食品は味やにおいでは区別できず、見た目でもわかりません。

食中毒を予防するためにも、**日頃の食品等の衛生管理**を十分に行うことが大切です。

## 食中毒発生状況(全国) 病因物質別



テイクアウトは早めの喫食を心がけましょう

夏場は細菌による食中毒、冬場はウイルスによる食中毒が多いんじゃない。また、家庭では、有毒植物、フグ等の有毒動物、アニサキス等による食中毒が多く見られているんじゃないよ。



アニサキスは、サバ、サンマ、イカ等の魚介類に2~3cmの糸状で寄生していることがあります。

出典：食中毒統計（平成29年～令和3年の平均、病因物質が判明している食中毒に限る）

## 家庭で見られる食中毒

### 有毒植物

山菜採りなどで誤って有毒な植物を採取して、自宅で調理して食べたことによる食中毒が発生しています。

#### 【予防方法】

食用と判断できない植物（山菜・きのこ等）は、絶対に  
①採らない ②食べない ③売らない ④人にあげない

#### ●事例

原因食品：イヌサフラン（推定）

病因物質：植物性自然毒（コルヒチン）

発生状況：知人からギョウジャニンニクとして手渡された植物（イヌサフラン）の葉を自宅で卵と同じにして食べ、食中毒症状を呈し死亡。



イヌサフラン×食べられません ギョウジャニンニク○食べられます

### 寄生虫(アニサキス)

アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生で食べることで、アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して食中毒を引き起こします。

#### 【予防方法】

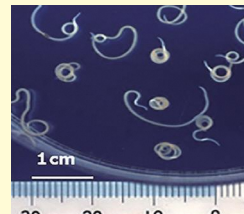
- ①加熱する。
- ②魚を丸ごと1匹で購入した際は、**速やかに内臓を取り除く**。
- ③冷凍する。（-20℃で24時間以上）

#### ●事例

原因食品：シメサバ

病因物質：アニサキス

発生状況：スーパーマーケットでサバを購入し、自宅でシメサバに調理し夕飯に食べた。翌朝、胃痛を発症。



(写真：厚生労働省ホームページより)

## — お肉に潜む危険ご存知ですか？ —

お肉には、食中毒菌（腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなど）が付着している可能性があります。お肉を扱うときは次のことを守り、安全においしくいただきましょう！

- ① 鶏刺しや生肉を食べない



- ② 生肉に触れた手や調理器具は、ていねいに洗う



- ③ 中心部まで十分に加熱して食べる（75℃1分間以上）

特に鶏肉は、切り目を入れたり、薄切りにするなど、工夫して中心部までよく火を通す



- ④ 焼肉では、生肉の取り箸と食べる箸を区別する



細心の注意をはらっても、絶対に食中毒にかからないとは言えません。下痢や吐き気、嘔吐など食中毒の疑いがあったら、少しでも早く医師の診察を受けることが大切です。

# 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



## point 2

### 家庭での保存



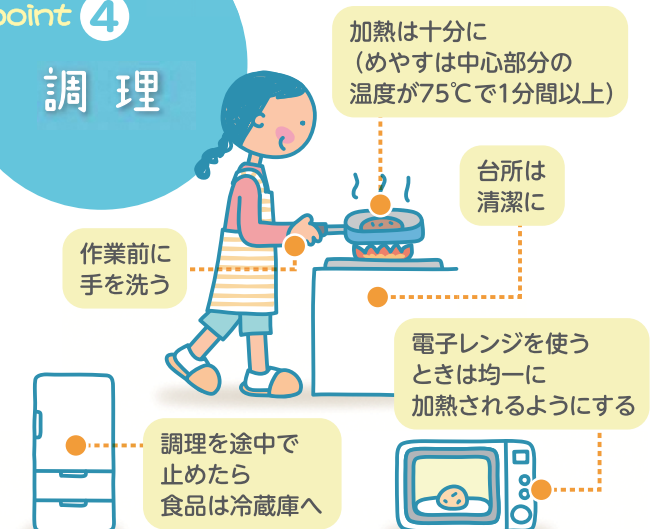
## point 3

### 下準備



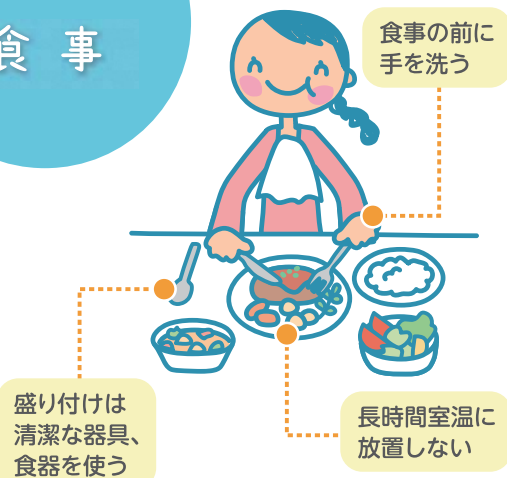
## point 4

### 調理



## point 5

### 食事



## point 6

### 残った食品



食中毒の3原則

食中毒菌を

「付けない、増やさない、やっつける」

出典：厚生労働省