

---

# 事業所における食中毒予防について

---

## 目次

- 食中毒とは？
- 食中毒の原因とは？【食中毒の分類】
- 食中毒を防ぐには？【食中毒予防の3原則】
- 食中毒発生状況
- 特に注意すべき食中毒

---

## 目次

- 食中毒とは？
- 食中毒の原因とは？【食中毒の分類】
- 食中毒を防ぐには？【食中毒予防の3原則】
- 食中毒発生状況
- 特に注意すべき食中毒

## 食中毒とは？

---

食品や飲料を口にすることによって起こる腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの健康被害をいいます。

### 【ポイント】

病因物質により、  
食中毒の症状や発症までの時間は異なる。

\* 病因物質：食中毒の原因となる物質

---

## 目次

- 食中毒とは？
- 食中毒の原因とは？【食中毒の分類】
- 食中毒を防ぐには？【食中毒予防の3原則】
- 食中毒発生状況
- 特に注意すべき食中毒

# 食中毒の原因とは？【食中毒の分類】

## 食中毒

### 細菌

#### 感染型

腸炎ビブリオ、カンピロバクター  
サルモネラ属菌、病原大腸菌 など

#### 生体内毒素型

ウェルシュ菌、腸管出血性大腸菌 など

#### 食品内毒素型

黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌  
セレウス菌 など

### ウイルス

ノロウイルス、A型肝炎ウイルス など

### 自然毒

#### 動物性

フグ毒、貝毒 など

#### 植物性

スイセン、イヌサフラン、毒キノコ など

### 化学物質

農薬、消毒剤、重金属（ヒ素、鉛等）  
油脂の酸敗、ヒスタミン など

### 寄生虫

アニサキス、クドア・セブテンpunkタータ  
クリプトスポリジウム など

---

## 目次

- 食中毒とは？
- 食中毒の原因とは？【食中毒の分類】
- 食中毒を防ぐには？【食中毒予防の3原則】
- 食中毒発生状況
- 特に注意すべき食中毒

# 食中毒を防ぐには？【食中毒予防の3原則】

付けない！

- ・手洗い
- ・器具の洗浄、消毒



増やさない！

- ・速やかな冷却
- ・適切な温度で保管
- ・調理後は速やかに食べる



食中毒予防の  
3原則

やっつける！

- ・加熱殺菌





# 食中毒を防ぐには？ ①つけない

細菌のコロニー



手洗い前

水だけで洗浄

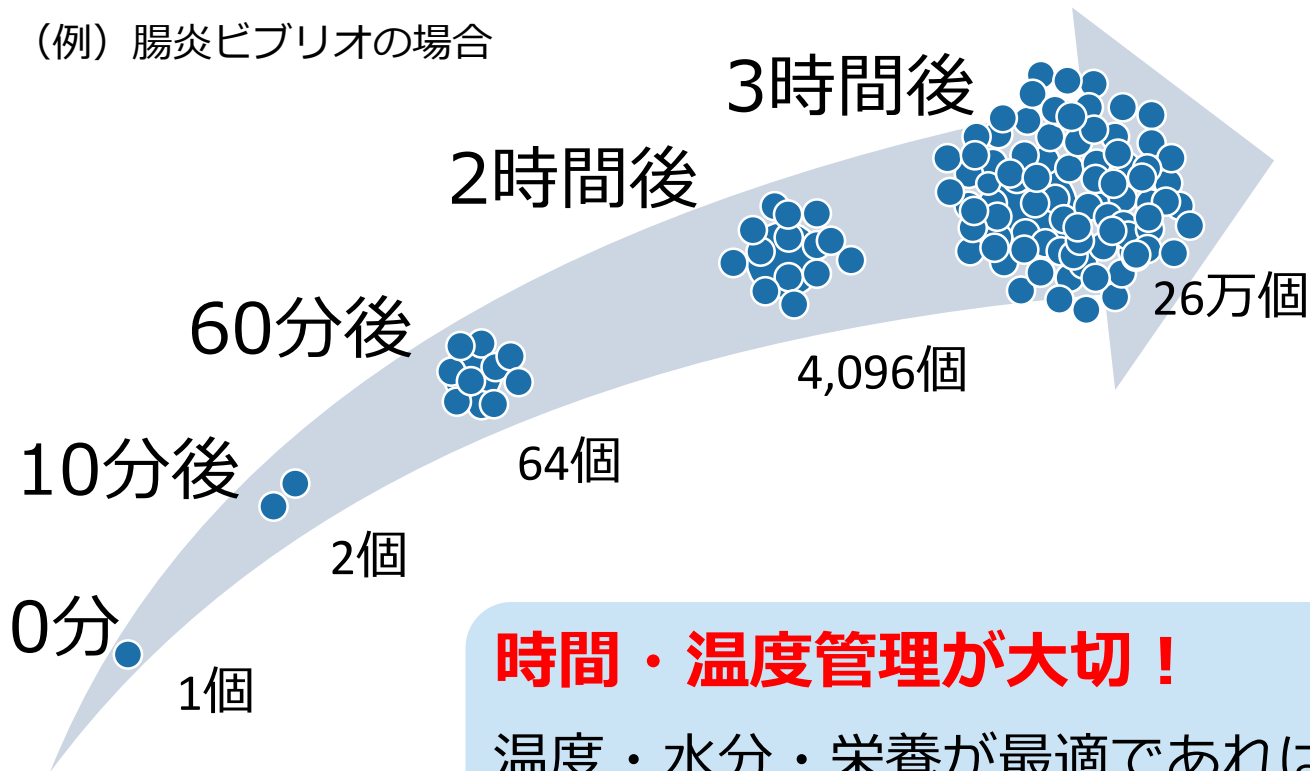
石けんで洗浄

堺市保健所の実験より

手洗いをしてから  
次の作業に移る習慣をつけましょう

# 食中毒を防ぐには？ ②ふやさない

(例) 腸炎ビブリオの場合



**時間・温度管理が大切！**

温度・水分・栄養が最適であれば  
どんどん増えます！

# 食中毒を防ぐには？ ③やっつける

外はこんがり・・・  
食べられる？



表面が揚がっていても  
**中心部は生焼け**の場合があります。  
中心部まで加熱されているか、**中心温度を測定し、  
確認**しましょう。



厚生労働省HPより一部改変

**しっかり加熱！**

中心部の温度が75℃で1分間以上を確認

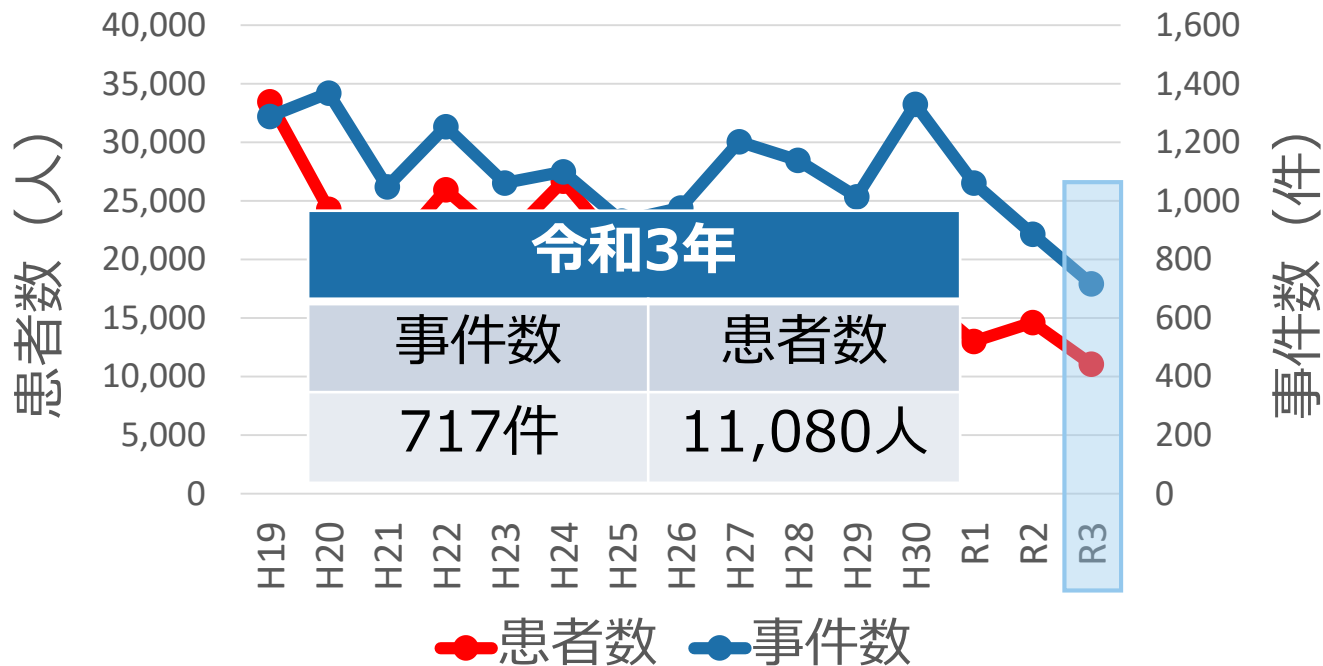
---

## 目次

- 食中毒とは？
- 食中毒の原因とは？【食中毒の分類】
- 食中毒を防ぐには？【食中毒予防の3原則】
- 食中毒発生状況
- 特に注意すべき食中毒

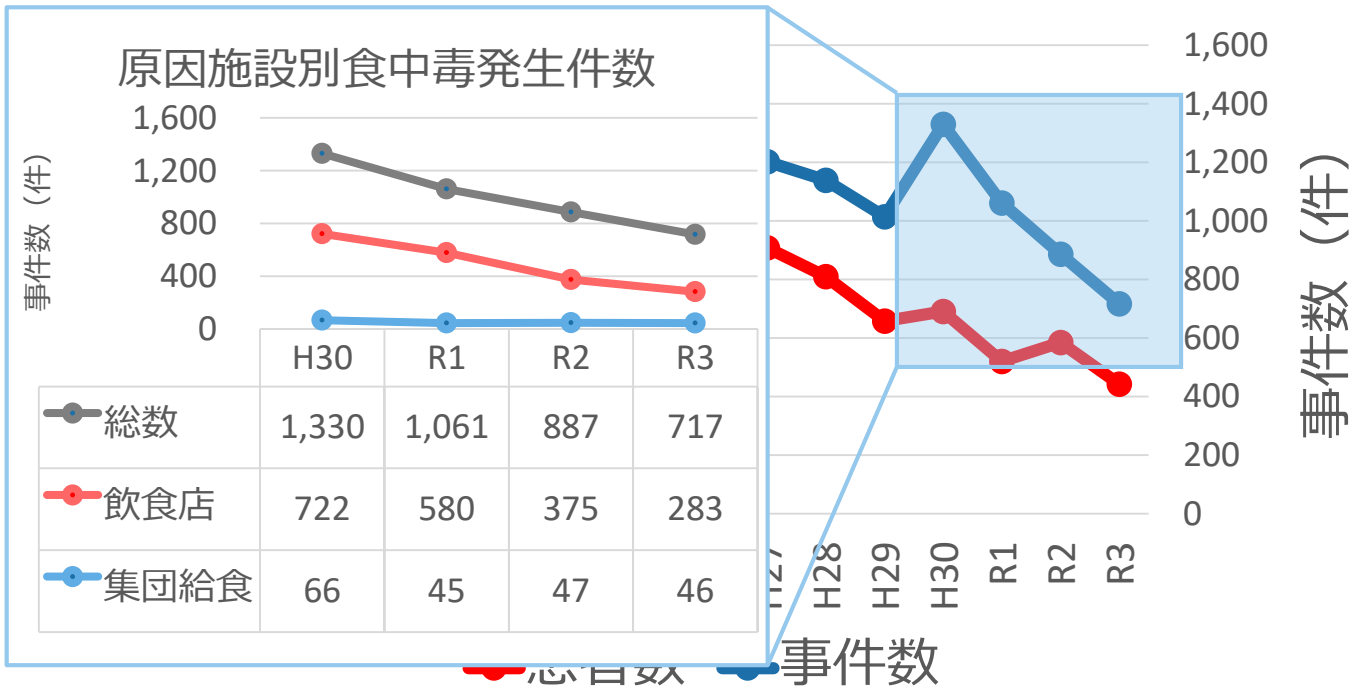
# 食中毒発生状況

## 食中毒事件数・患者数の推移



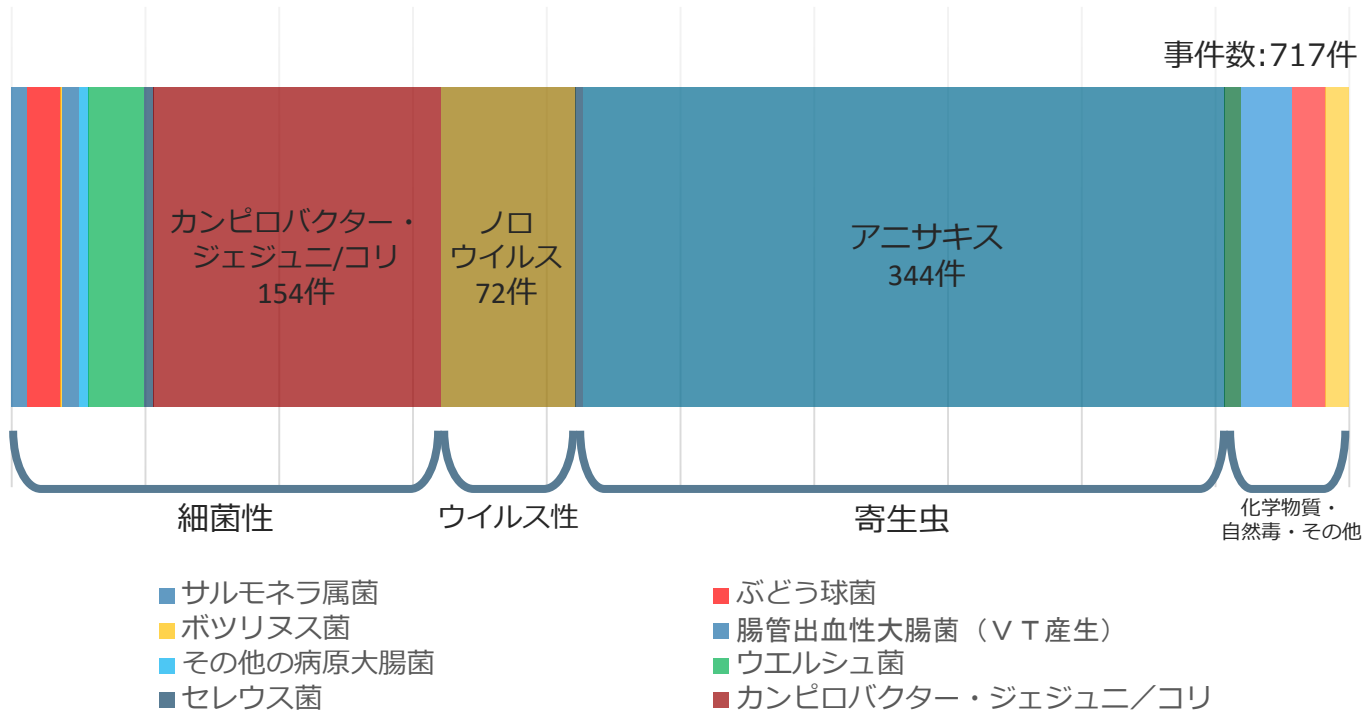
# 食中毒発生状況

## 食中毒事件数・患者数の推移



# 食中毒発生状況（令和3年）

## 病因物質別事件数（全国・全施設）

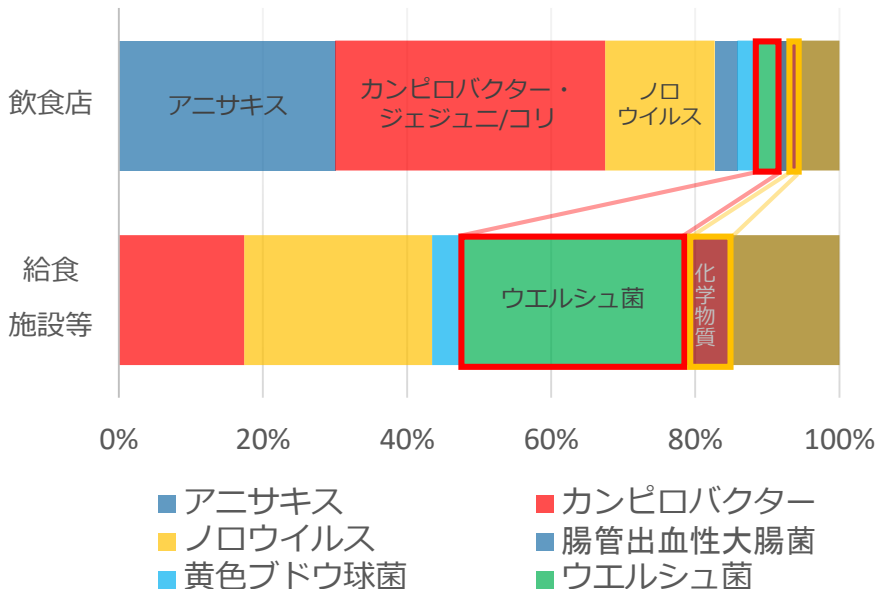


# 食中毒発生状況（令和3年）

原因施設ごとの事件数・患者数

	事件数	患者数	1件当たりの患者数
合計	718	11079	15.4
飲食店	283	2646	9.3
家庭	106	156	1.5
給食施設等	46	2014	43.8
販売店	40	44	1.1
仕出屋	16	3010	188.1
旅館	12	386	32.2
製造所	10	2127	212.7
その他不明	205	696	3.4

原因施設ごとの病因物質別事件数割合





---

## 目次

- 食中毒とは？
- 食中毒の原因とは？【食中毒の分類】
- 食中毒を防ぐには？【食中毒予防の3原則】
- 食中毒発生状況
- 特に注意すべき食中毒

# 特に注意すべき食中毒

分類	主な原因	特徴
細菌	ウェルシュ菌	カレーやシチューなど、大鍋での煮込み料理が主な原因です。
	腸管出血性大腸菌	子どもや高齢の方は重症化しやすく注意が必要です。
	カンピロバクター属菌	食肉（特に鶏肉）などが主な原因です。
	黄色ブドウ球菌	手指の傷口から汚染した、おにぎりや握り寿司が主な原因となります。
ウイルス	ノロウイルス	冬季に発生のピークを迎えます。感染力が非常に強く、二枚貝に限らずあらゆる食品が原因となります。
化学物質	ヒスタミン	ヒスタミンは赤身魚（イワシ、サバ、マグロなど）で増加し、食中毒の原因になります。

# 特に注意すべき食中毒

## ウェルシュ菌

### 特徴

- **熱に強い芽胞を形成**し、通常加熱調理では死滅しない
- 酸素がないところで増殖する
- **加熱後の冷却が緩慢になると急速に増殖する**
- 集団食中毒の原因になりやすい

### 症状

- 感染から約12時間で発症、1～2日で回復
- 下痢をおこすが腹痛があまり重くない

### 【ワンポイント】

- 加熱後に保管する際には、直ちに小分けし、**短時間で急速冷却**しましょう

# 特に注意すべき食中毒

## 腸管出血性大腸菌 (O157, O26など)

### 特徴

- **ベロ毒素という強力な毒素をつくる**
- 大腸をただれさせ、血管壁を破壊し、**出血をおこす**
- 中枢神経症状が現れ、短時間で**死亡することもある**

### 症状

- 感染から2～10日で発症
- 腹痛や下痢、**血便**をもよおす

### 【ワンポイント】

- ひき肉、レバーなどの牛肉を使用した食品、焼肉などが原因食品となることが多い
- 乳幼児・高齢者、その他抵抗力の弱い方では、重篤化しやすい傾向がある

# 特に注意すべき食中毒

## カンピロバクター・ジェジュニ/コリ

### 特徴

- ・ **ヒトや動物の腸管内でしか増殖しない**
- ・ 乾燥・熱に弱く、通常加熱調理で死滅する

### 症状

- ・ 感染から2～5日で発症
- ・ 下痢や発熱、嘔吐など
- ・ 感染した数週間後に、手足の麻痺や顔面神経麻痺、呼吸困難などを起こす **「ギラン・バレー症候群」**を発症する可能性がある

### **【ワンポイント】**

- ・ 鶏肉などの肉類が汚染されていることが多い
- ・ **生または加熱不十分な鶏肉の摂取を避ける**

# 特に注意すべき食中毒

## 黄色ブドウ球菌

### 特徴

- 自然界に広く分布し、**人の皮膚やのどなどにも生息**
- 汚染された食品の中で**耐熱性毒素**をつくり、食中毒が発生

### 症状

- 感染から3時間以内に発症
- 吐き気や嘔吐をもよおす
- ほぼ24時間以内に回復

### 【ワンポイント】

- 食品中で毒素を産生させないよう黄色ブドウ球菌による**食品の汚染**や**食品中での増殖**を防ぐことが重要です。

# 特に注意すべき食中毒

## ノロウイルス

### 特徴

- 少量で感染し、発症率が非常に高い
- **感染力が非常に強く、人の手指などを介して人から人へ感染する**
- 空気が乾燥していると空気感染することがある
- アルコール消毒は効果が低く、**塩素系消毒剤が有効**

### 症状

- 感染から1～2日で発症
- 吐き気・下痢・腹痛を引き起こす

#### 【ワンポイント】

- 体調が悪い人を調理に従事させないようにすることで、食品にノロウイルスを「つけない」ことが大切です。

# 特に注意すべき食中毒

## ヒスタミン

### 特徴

- 魚肉等に含まれるヒスチジン（アミノ酸の一種）がある種の細菌によって分解されてできる化学物質
- **通常の調理過程ではほとんど分解されず、除去することが困難**
- 低温で保存している場合にも蓄積する可能性がある

### 症状

- 食後30～60分位で症状が現れ、たいてい6～10時間で回復する
- 顔面、特に口のまわりや耳たぶが紅潮し、頭痛、じんま疹、発熱などの症状を呈する **（アレルギー様症状）**

### 【ワンポイント】

- ヒスタミン産生菌はエラや消化管に多く存在するので、魚のエラや内臓は購入後できるだけ早く除去しましょう



最後に

---



＼防ごう／  
食中毒  
＼守ろう／  
食の安全

