

食中毒を 予防しよう！



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



池袋保健所 生活衛生課 食品衛生グループ TEL 03-3987-4177

皆さんが感じている 食中毒の疑問に お答えします！

～家庭でできる食中毒の予防方法を知ろう！～

こんなことを疑問に思ったことはありませんか？

- 1 食中毒はどのくらい発生しているの？
- 2 手指をアルコール消毒すれば食中毒対策は大丈夫だよね？
- 3 新鮮なお肉ならレア気味で食べられるよね？
- 4 魚を食べる時に気を付ける食中毒って何？



誰だって食中毒にはなりたくないですよね……次からのパネルで答えを探しに行きましょう！！

①:食中毒はどのくらい発生しているの？

令和5年 食中毒発生状況(全国)

病因物質	発生件数	患者数
アニサキス	432	441
カンピロバクター	211	2,089
ノロウイルス	163	5,502
ウエルシュ菌	28	1,097
サルモネラ	25	655
ぶどう球菌	20	258
腸管出血性大腸菌	19	265
その他	123	1,496
合 計	1,021	11,803

答え：

令和5年に全国で起きた件数は11,803件、患者数は1,021人です。

原因別で件数が一番多いのは

アニサキス

ですが、患者数が一番多いのは

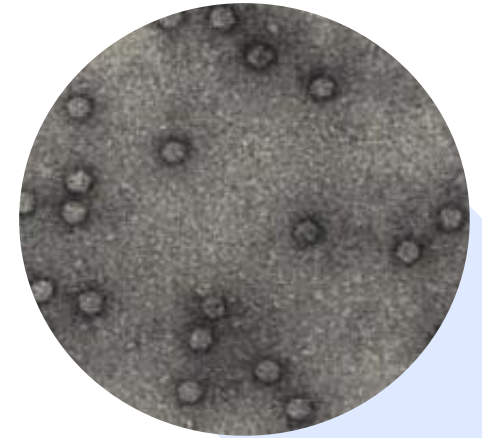
ノロウイルス

です。ノロウイルスは1件あたりの患者数が多いのが特徴です。

②手指をアルコール消毒すれば食中毒対策は大丈夫だよね？

答え：不十分です。

ノロウイルス（右写真）はアルコール消毒が効きにくいので、よく手を洗うことが大切です。



【ノロウイルスの特徴】



**アルコール消毒
が効きにくい**

→料理や食事をする
時はよく手を洗う
ようにしましょう



感染力が強い

→少量のウイルス
(10～100個程度)
で発症します



無症状≠安心

→症状が回復して
も、または無症状
であっても約1～4
週間、便にウイル
スが排出されます

正しい手の洗い方を確認しましょう



①石けんをつけ、手のひらをよくこすります



②手の甲をのばすようにこすります



③指先・爪の間を念入りにこすります



④指の間を洗います



⑤親指と手のひらをねじり洗います



⑥手首も忘れずに洗います
(①～⑥で30秒程度)



⑦十分に水で流します
(20秒程度)



⑧ペーパータオルでよくふきます

洗い残しの多い**指先・指の間・親指・手首**を重点的に洗っているね！

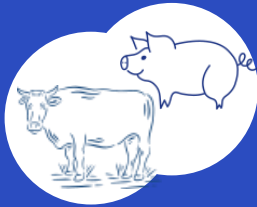
ノロウイルスは少量で感染するので、確実に予防するには**2度洗い**がオススメです！

③新鮮なお肉ならレア気味で食べられるよね？

答え：食べないでください（危険です！）

牛ステーキ用や生食用として製造された食肉を除き、

中心まで十分に加熱する必要があります。



牛・豚レバーや豚肉はすべて加熱用です。腸管出血性大腸菌やE型肝炎ウイルスなどの重症化する食中毒のリスクがあります。



鶏肉はカンピロバクター食中毒のリスクがあるため、中心までしっかり加熱して食べましょう。



肉の中心部を75℃で1分以上加熱すれば、多くの病原微生物は死滅します。



生肉に触れた調理器具や箸、トング、皿などを使い分けるようにしましょう。

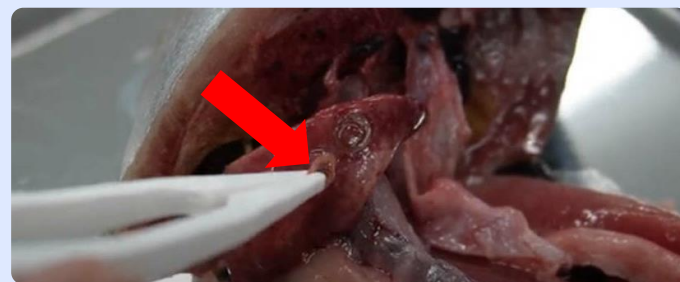
④魚を食べる時に気を付ける食中毒って何？

答え：アニサキスです（右写真）

アニサキスはサバ、アジ、サケ、イカ等の魚介類にいる寄生虫です。

アニサキスの特徴

- 1 ワサビ、お酢、醤油では死にません。十分に加熱するか、
-20℃で24時間以上冷凍する必要があります。
- 2 寄生している魚介類が死亡して時間が経過すると、内臓から筋肉（身）に移動します。
- 3 食中毒(急性胃アニサキス症)になると、8時間以内～10数時間で激しい腹痛、吐き気、嘔吐などを発症します。



予防するには：

1

生食する魚は新鮮なものを選ぶ

2

生で内臓を食べない

3

生食する魚を調理する時に
見つけたら、必ず取り除く



生活衛生課コーナー



Q 令和5年(2023年)で患者数が一番多かった食中毒はどれでしょうか？

01

アニサキス

02

カンピロ
バクター

03

ノロウイルス

答えが分かったら
予防方法も確認してみましょう

