

食中毒から身を守るには



知っておきたい

食中毒予防の基本のキホン

つけない
ふやさない
やっつける



北陸農政局「消費者の部屋」

展示期間：令和7年4月1日（火）～4月30日（水）



【食中毒予防の基本のキホン】①

こんなジャガイモには御注意を！

～令和4年7月に、
小学校で栽培し、調理実習中に食べた
ジャガイモを原因とした食中毒が発生
しました～

食中毒の理由
がジャガイモ？

(毒)

【原因：芽が出たジャガイモ】
【予防方法：
○芽や皮は取り除いてから調理をします
○ジャガイモに芽があれば、まわりの部
分も含めて取り除きましょう】



(毒)

【原因：緑色に変わったジャガイモ】

【予防方法：
○ジャガイモは、日光にあると緑色に変色します。
緑色の皮部分には有毒な天然毒素が含まれるので、
皮部分に緑色がなくなるまでむき、そのまわりも
厚めにしっかりとむきましょう】



【原因：未成熟な小さなジャガイモ】

【予防方法：
○未成熟なジャガイモは、芽や皮の部分にメラニン類を多く含む
ことがあるので皮を多く食べすぎないようにしましょう】
*家庭菜園などで栽培したジャガイモは、未成熟な（大きさの目安2～3cm以下）
場合があります。
*心配な場合は一度にたくさん食べたり、皮ごと食べたりしないようにしましょう。
*販売されているものは、生産農家が適切に管理して栽培しているため、大きさに
かわからず、未熟であることはまずありません。

苦味・えぐみがあれば
食べちゃダメ
NO!

◎ ジャガイモを食べたあとに、吐き気・下痢・おう吐・腹痛・頭痛・めまいなど
の症状が出たときは、急いでお医者さんに診てもらいましょう。

スイセンによる食中毒（福井市）

平成31年4月に、
カレーにスイセンを入れて食べたところ、吐き気や嘔吐の症状が出て、
うち一人が一時入院した事例がありました。

また、直近（令和5年3月）では、茨城県で知人から観賞用として譲り
受けたスイセンの球根を「タマネギ」と誤ってカレーの具材として調理
し、喫食したことによる、腹痛・のどの痛みの症状を訴え、医療機関を
受診して食中毒と診断されました。

(食)
ニラ

見分け方の
ポイント

(毒)
スイセン

葉の断面
は扁平



・ニラの葉
には特有
の強い臭
気がする

根はヒゲ根



葉の断面は
V字型



・スイセン
は青臭い
匂いがす
る

根は球根



【食中毒予防の基本のキホン】②

バイケイソウによる食中毒（金沢市）

令和2年4月に、山間部で採取したバイケイソウをおひたしにして食べ、男女五人が舌のしびれや吐き気などの食中毒症状を訴えて入院しました。食用の野草「ギボウシ」と間違っ採取したものです。

○ バイケイソウ

ユリ科の多年草。植物全体に強い毒を含んでおり、誤食すると「嘔吐・下痢・手足のしびれ・めまい等」の症状が出る。多量の摂取により死亡する危険もある。全草に有毒アルカロイドを含有し、加熱しても毒は消えない。

(食) オオバギボウシ



(毒) バイケイソウ



画像、厚生労働省HPより

見分け方のポイント

似ているので注意が必要です

- オオバギボウシの芽は、葉は巻いており、葉は、長い葉柄がある。
- 苦味はない。

- バイケイソウの芽は、葉が折りたたまれており、葉柄がない。(芽出期はわかりにくいので少し葉が開いたもので確認するのがよい)
- バイケイソウは苦く不快な味がある。

トリカブトによる食中毒（富山市）

令和3年5月に、飲食店で提供された野草のおひたしを食べた客の一人が、一時意識を失い、もう一人は嘔吐、下痢の症状があり、医療機関に救急搬送されました。食用の野草と誤って「トリカブト」を喫食したものです。

○ トリカブト

キンボウゲ科トリカブト属の総称。有毒植物の一種として知られており薬草としても有名。

山地の樹陰や高地の草原などに生えればしばしば群落を作ります。

全草にアコニチン等の毒性成分を含み、食べると嘔吐、下痢、めまい、麻痺等の中毒症状を起こし死に至ることもあります。

今回はトリカブトの葉とモミジガサを間違いましたが、トリカブトとニリンソウを間違える例も多く報告されています。

見分け方のポイント



(毒)

- トリカブトの根は紡錘状で先端に向かうにつれ細くなり、長いひげ根の先端に球塊をつけている。

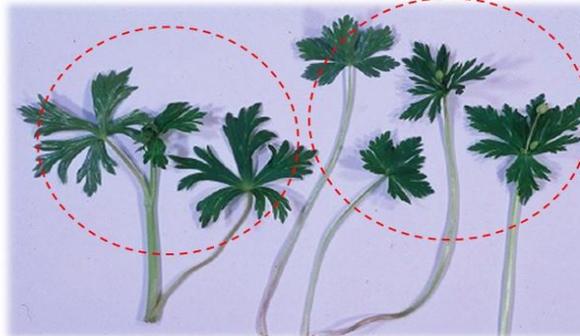


(食)

- ニリンソウの根は棒状で、真っすぐの太さの変わらない根です。

左1本トリカブト (毒)

右4本ニリンソウ (食)



(食)

- モミジガサは、多年草で葉は紅葉のように5~7個に深くさけた心臓型。茎上端に円錐型に並んだ白色の細長い花をつけます。

画像、厚生労働省HPより

植物の**天然毒素**に**注意!**

アジサイの葉

アジサイの葉を食べて、嘔吐やめまいなどの中毒症状を引き起こした例があります。アジサイの葉が飾りとして皿に盛りつけられていても、**食べてはいけません。**

アジサイの葉

(毒)



大葉(青じそ)

(食)



食品中の ピロリジジンアルカロイド類

キク科、ムラサキ科などの一部の植物には、ピロリジジンアルカロイド類(PA類)という天然毒素を含むものがあります。PA類には多くの種類があり、植物によってその種類は様々ですが、中には肝臓への悪影響があるものもあることが報告されています。

ひとこと

植物は、自らの種を残すために、天然毒素を自ら作り出して、花、根、種子等が動物に食べられないように守っています。

天然毒素の一つがピロリジジンアルカロイド類です。実際に、野生の草食動物は、ピロリジジンアルカロイド類を含む植物を好んで食べないことが知られています。

*より詳しい情報は、農林水産省ウェブページ「食品中のピロリジジンアルカロイド類に関する情報」をご覧ください。

農林水産省ウェブページ「知識があればこわくない!天然毒素」より抜粋

消費者の皆様へ



安全に食べることができることが確かな植物以外は、

**知らない野草・山菜は採らない、
食べない! 売らない!
人にあげない!**

例年、春先から初夏にかけて、有毒な成分を含む植物を、食べても安全な野草や山菜と間違えて食べてしまうことによる食中毒が数多く起きています。

人からもらった山菜等に有毒な植物が混じっており食中毒になった事例も多く報告されています。

**不安なもの、疑わしいものは
「食べない勇気」も必要です。**

*特に高齢者の方が有毒植物を誤って食べてしまい食中毒になるケースが数多く報告されています。



観賞用の園芸植物を食用と誤って食べてしまう事故も起きています。



家庭菜園では、限られた区域内で野菜や花などを育てることが多いため、勘違いして園芸植物を食べてしまう事故が起きやすくなります。

野菜と園芸植物が**混じらないよう**区分けするとともに、どこに何を植えたのかわかるようにしましょう。

食べることができる野草や山菜を食べる時は、えぐみや苦みを取り除くために、あく抜きをして食べられているものが沢山あります。

あく抜きには、**天然毒素を取り除く効果**も期待できますので、

必ずあく抜きをしてから食べるようにしましょう。



有毒な成分には、加熱しても分解しないものが多く在ります。強い苦味や舌のしびれ等を感じたら、**すぐに吐き出して**ください。



【食中毒予防の基本のキホン】④

家庭で実践！食中毒予防策

01

手洗い・買い物・保存 編

食中毒が発生する時期といえば、
気温や湿度が高く細菌が増える梅雨から夏と思われがちですが、
年間を通じて注意が必要です。

夏の細菌性食中毒以外にも、冬はノロウイルスをはじめ

ウイルス性食中毒の発生が顕著となります。

また、食材の不適切な取り扱いにより
細菌が増殖する可能性があるため、食中毒は一年中発生すると考え、
その予防策や対策をしておくことが大切です。

今回の展示では安全で楽しい食生活のために
食中毒予防の3原則である、「つけない・ふやさない・やっつける」という
食中毒予防の基本のキホンについてご紹介します。

出典：農林水産省Webサイト（2022年12月号 過程で実践！食中毒予防策
<https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2212/pdf/aff2212-all.pdf>）

出典：農林水産省Webサイト（2022年12月号 過程で実践！食中毒予防策
<https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2212/pdf/aff2212-all.pdf>）

手洗い 編



正しい手洗いは
食中毒予防の第一歩！

正しい手洗いの手順



01 石鹸がよく泡立つよう
に手を濡らします。



02 石鹸やハンドソープを手
に取り、よく泡立てます。



03 まずは大きな面積の手の
ひらと甲を左右交互にこ
すり洗います。



04 左右の指を交差させ
るなどして、各指と
指の間も洗います。



05 指先や爪の間
も洗います。



06 親指は反対の手
を使い、包みなが
らねじるように
洗います。



07 忘れがちな手首も
反対の手を使い、
ねじるように洗い
ます。



08 蛇口の取っ手を石鹸で洗
い流してから、石鹸と汚
れを十分に洗い流します。



09 清潔で乾いたタオルや
ペーパータオルなど
で水気を拭き取ります。



10 手洗い完了！



【食中毒予防の基本のキホン】⑤



食材を購入する順番にも
コツがあります！



肉や魚介類は買い物の最後に！

スーパーなどで食材を購入する際は、細菌などの微生物が増殖しないよう、肉や魚介類は最後にカゴに入れ、できるだけ早く会計を済まして帰宅しましょう。帰宅時には、保冷バッグや氷をなどで食材の温度が上がらないようにしましょう。

ドリップ漏れによる
二次汚染に注意！

ポリ袋に入れドリップ漏れを防止！

パックの肉や魚から「ドリップ」と呼ばれる汁が流れ出ることがあります。もしも、そこに細菌等が付着していた場合、ドリップで細菌等が増殖します。また、容器から細菌等を含んだドリップが染み出せば、他の食材の汚染します。これを防ぐため、買い物袋へは必要に応じてポリ袋に入れ、ドリップの流出を防ぎます。



出典：農林水産省Webサイト（2022年12月号 過程で実践！食中毒予防策
<https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2212/pdf/aff2212-all.pdf>）

家庭で実践！食中毒予防策

02

調理器具・調理編

家庭における食中毒予防対策で重要なポイントのひとつに、
調理時の対応が挙げられます。

ここからは、調理時に使用する調理器具や食材に取り扱い方法について紹介します。

調理器具



調理器具は清潔に！

調理器具や食器類、スポンジにも細菌等が付着するため、食中毒の原因となる可能性があります。調理器具や食器は定期的に消毒しましょう。

洗浄＆消毒がおすすめです！

包丁やまな板は、先に生野菜に使用し、肉や魚介類はその後に使用しましょう。包丁やまな板は食材ごとに使い分けるとより安全です。使用後は洗剤で洗浄し、その後、熱湯や塩素系漂白剤で消毒します。また、スポンジやたわしは特に細菌が増殖しやすいため、よくすすいだ後、消毒し、乾燥させます。なお、スポンジ類は定期的に交換しましょう。



出典：農林水産省Webサイト（2022年12月号 過程で実践！食中毒予防策
<https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2212/pdf/aff2212-all.pdf>）

【食中毒予防の基本のキホン】⑥

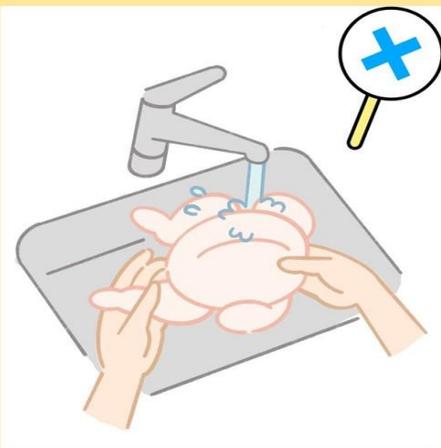


調理前の 水洗い○×を知ろう！

肉は洗ってはダメ！

肉に付着した血やドリップが気になっても、水洗いすることはおすすめしません。

水洗いすると、細菌等がシンクに飛び散り、他の食材や調理器具に付着する可能性があるからです。



野菜や魚はしっかり洗う！

野菜や果物は汚れ等が付いている可能性があるため、流水で洗ってからの調理をおすすめします。

魚や殻付きの貝類を調理する際も水洗いしましょう。

魚介類を汚染する腸炎ビブリオなどの食中毒菌は塩分のない環境では増えることができないため、流水でしっかりと洗うことが重要です。

加熱はしっかり 中心まで確認を！

食材の不十分な加熱も食中毒の大きな原因です。

食中毒を引き起こす多くの微生物は、**75度で1分以上加熱**することで死滅します。

(ただしノロウイルスの死滅には、**85度から90度で90秒以上の加熱**が必要)、食材は中心部まで十分に加熱する必要があります。

しっかりと加熱されたか判断が難しいハンバーグは、中心部を竹串等で刺して、肉汁が完全に透明になったら焼き終わりのように、食材や調理方法ごとの判断が必要です。なお、焼き肉などの時には、生肉用の箸や Tongue を使い、食べる箸で生肉に触れないようにしましょう。



出典：食品安全委員会「食品安全関係素材集」
(<https://www.fsc.go.jp/sozaishyuu/hamburg.html>) の
画像を加工して作成

調理器具等を使った後はよく洗い、消毒しましょう。

魚介類や野菜はしっかりと水洗いしましょう。

おにぎり等を作る際は、素手ではなくラップなどを使いましょう。

食材は中心部までしっかり加熱しましょう。

【食中毒予防の基本のキホン】⑦

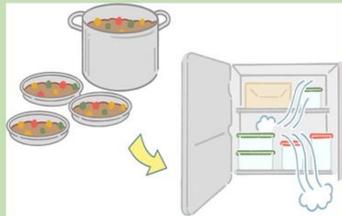
家庭で実践！食中毒予防策

03

食事編

出来上がった料理は、なるべく早く食べること食中毒予防で大切なこと。
作り置き用の料理は、小分けしてあら熱をとってから冷蔵庫へ保存する
など、食事の際に注意してほしいポイントを紹介합니다。

料理は小分けして保存を



*芽胞：ウェルシュ菌などの特定の菌が作る細胞構造の一種。生育環境が増殖に適さなくなると菌体内に形成する。加熱や乾燥などの過酷な条件に対して強い抵抗性を持ち、発育に適した環境になると、栄養細胞となり再び増殖する。食品中で大量に増殖した菌が、体内に取り込まれた後に再度芽胞を形成する際にエンテロトキシンという毒素を産生し、この毒素により下痢などの消化器症状が引き起こされる。

カレーやシチューなど煮込み料理は大量に作る家庭も多いのではないのでしょうか。

煮込み料理で気をつけたいのが、ウェルシュ菌の食中毒です。ウェルシュ菌は、熱に非常に強い芽胞*を作り、これは100度で1時間以上加熱しても死滅せず。食品の中心部が酸素のない状態は、空気が苦手なウェルシュ菌が増殖しやすく、食品の温度が下がると芽胞は発芽して増殖します。そのため、加熱するから大丈夫と常温で放置することは非常に危険です。

煮込み料理の保存は、短時間で温度が下がるよう、浅い容器に食べきれぬ量ずつ小分けして、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。

家庭で実践！食中毒予防策

04

食中毒予防3原則編

食中毒を予防する3原則

『つけない』『ふやさない』『やっつける』

を学び、実践しましょう

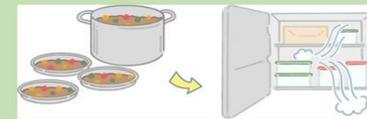
『つけない』
01

- ・正しく手洗い！
- ・ドリップ漏れを防止！
- ・魚や野菜はしっかり洗う！



『ふやさない』
02

- ・肉や魚など生モノは最後に購入する！
- ・食材は適正な温度で保存する！
- ・料理は小分けして保存をする！



『やっつける』
03

- ・食材はしっかり中心まで加熱する！
- ・調理器具は清潔にし、消毒もする！
- ・テイクアウト料理の常温放置は要注意！



「手洗い・
買い物・保存編」
はこちら



「調理器具・
調理編」はこちら



「食事編」はこちら



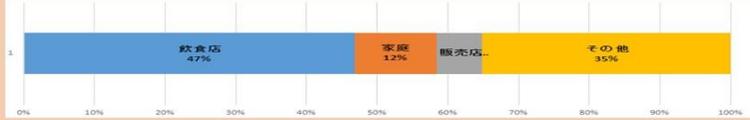
まとめ

正しい手洗いと食材の扱いで食中毒菌を「つけない！」
適切な保存と調理で食中毒菌を「ふやさない！」
十分な加熱や清潔な調理環境で食中毒菌を「やっつける！」

【食中毒予防の基本のキホン】⑧

食中毒の発生場所

食中毒は、飲食店に次いで、家庭で多く起こっています。



食中毒の発生時期

原因施設が判明したものの構成割合(令和5年)
(その他:事業場、旅館、仕出屋、学校、製造所、病院、採取場所、その他)

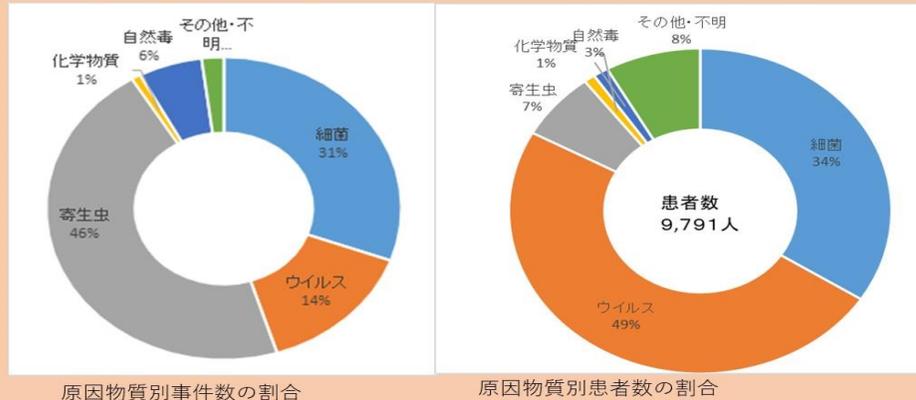
食中毒は、季節に関係なく発生しています。



食中毒の発生原因

月別発生状況(令和5年)

食中毒の約9割は、細菌やウイルスなどの微生物が原因です。



原因物質別事件数の割合

原因物質別患者数の割合

病因物質別発生状況(令和5年)

出典:厚生労働省 食中毒統計

気をつけよう!
食中毒を起こす菌

※画像提供:内閣府食品安全委員会

サルモネラ

✓ 気をつけたい食品

- 加熱不足・常温で放置した卵、肉や魚など
- 卵を調理したもの



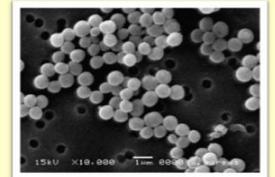
✓ 食中毒を予防するためには

- 生の卵・肉・魚介類にさわったら、よく手を洗う。
- 包丁やまな板を使うときは、先に生野菜など加熱しない食品を切った後に、生の肉や魚介類を切る。

黄色ブドウ球菌

✓ 気をつけたい食品

- 加熱後に手作業を行う食品
(おにぎり、いなりずし、巻きずし、弁当、調理パンなど)



✓ 食中毒を予防するためには

- 手にケガをしているときは、調理をしない。
- 手にケガをしているときに調理をする場合は、手袋をするなど、傷が食品にふれないようにする。

【食中毒予防の基本のキホン】⑨

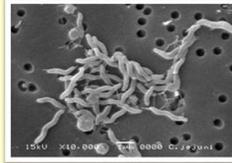
気をつけよう！ 食中毒を起こす菌

※画像提供：内閣府食品安全委員会

カンピロバクター

✓ 気をつけたい食品

- 生・加熱不足の肉（特に鶏肉や鶏レバー）
- 殺菌されていない井戸水や湧き水など



✓ 食中毒を予防するためには

- 肉には十分火をとおす。
- 殺菌されていない井戸水や湧き水などは飲まない。

腸管出血性大腸菌

✓ 気をつけたい食品

- 生・加熱不足の肉、生野菜など
- 殺菌されていない井戸水や湧き水



✓ 食中毒を予防するためには

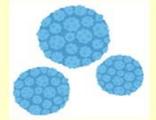
- 生の肉など加熱が必要な食品は、中心まで十分に加熱する。
- 生野菜は流水でよく洗ってから食べる。
- 生の肉にさわったら、よく手を洗う。
- 肉の汁が、生で食べるものや調理済みの食品にかからないようにする。

気をつけよう！ 食中毒を起こすウイルス

ノロウイルス

✓ 気をつけたい食品

- ウイルスを含む生の二枚貝（カキ等）
- 感染している人の手や調理器具を通じウイルスが付いてしまった食品
- ノロウイルスによる食中毒にかかった人の便や吐いたものを通じて感染する（乾燥した時にウイルスが舞い上がり口に入って感染） など



✓ 食中毒を予防するためには

- 食品を85～90℃（中心部）で90秒間以上加熱する
- 加熱調理用のカキや二枚貝は生で食べない
- 生の二枚貝にさわった手や調理器具で、他の食品を扱わない
- 調理後は手をよく洗う
- 調理器具は直ぐに洗う（熱湯をかけるとよい）
- 感染した人の便や、吐いたものを処理するときは、汚物の中のウイルスが飛び散らないようにする
- 便や吐いたもので汚れた床や床を拭いたぞうきんなどは、塩素系漂白剤で消毒する など

詳しくはコチラ→

農林水産省HP「冬に食中毒？ノロウイルスの予防と対処法」



気をつけよう！ 食中毒を起こす寄生虫

アニサキス

✓ 気をつけたい食品

- サバ、サンマ、アジ、イワシ、ヒラメ、サケ、カツオ、イカ等の海産魚介類の刺身、冷凍処理をしていないシメサバなどの加工品

✓ 食中毒を予防するためには

- 鮮魚を購入したらすぐに内臓を取り除く
- アニサキスを死滅させるため十分に冷凍する（ -20°C で24時間以上）十分に加熱して食べる

（中心温度 60°C で1分以上）
など



写真（胃の中のアニサキス）

詳しくはコチラ→

農林水産省HP「海の幸を安心して楽しむために ～アニサキス症の予防～」



恐ろしや！

私の食中毒体験談



（カンピロバクター）

はっきりした原因はわかりませんでしたが、おそらく、鶏のレバーが加熱不足だったのだと思います。

焼鳥丼を食べた2～3日後に、全身の倦怠感とともに微熱が出ました。1日寝たらよくなると思っていたのですが、次の日も微熱が下がらず、午後になって急に熱が 39°C 台まで上がり、悪寒も止まらず腹痛のため寝られないほどでした。

風邪ではなさそうだということで、病院に慌てて駆け込んだところ、検査の結果、カンピロバクターでした。

その後、完治（検査で2回連続で陰性になる）までに1ヵ月かかりました。

カンピロバクター



金沢市 20代 女性

（アニサキス症）

夜中にみぞおち付近に、ギュッと締め付けられるような痛みを感じて目が覚めました。痛みは波のように寄せては引く感じで、痛みの強さはだんだん増していきます。痛みはアニサキスに噛みつかれていることが原因ではなく、アニサキスに対するアレルギー反応のためだそうです。

内視鏡摘出手術で原因となるアニサキスを取り除いて治療しますが、胃カメラを飲むことになるので痛みとともに、そちらも辛いです。

これまで（5回体験）の原因は、お手製のメサバ、イワシのヌタ、鮭の酢の物等の喫食でした。

ちなみに、内視鏡摘出手術は生命保険の給付支払い対象になります（保険会社による）。お金は手に入るけどもう罹りたくないです。



アニサキス

富山市 50代 女性

【食中毒予防の基本のキホン】⑪

