



# 北陸農政局「消費者の部屋」

展示期間：令和3年4月1日（木）～4月30日（金）

展示テーマ：【食中毒から身を守るために！  
～身近に潜む食中毒の原因～】

# 【食中毒から身を守るため！】①

## 食中毒から身を守るために！ ～身近に潜む食中毒の原因～



食中毒とは、細菌やウイルス、有毒な物質が付着した食べ物を摂取することによって、下痢、腹痛、発熱、吐き気などの症状を引き起こし、時には命にかかわる怖い病気です。

食中毒の発生は、季節に関係なく発生し、ウイルスによる食中毒は冬に多い傾向があります。

また、有毒植物を食用のものと間違えて食べてしまうことによって食中毒を引き起こしてしまうこともあります。

今回の展示では、食中毒の原因や予防策についてご紹介します。

食中毒は、正しい知識を持って行動すれば、避けたり、影響を最小限に抑えることができます。

春になり気温も高くなってきました。野外で活動することも多くなります。

食中毒の原因は私たちの身近なところに潜んでいます。未然に防ぎ、安全で健やかな食生活を送りましょう。

農林水産省  
北陸農政局

## 有毒植物に要注意！

例年、春先から初夏にかけて、有毒な成分を含む植物を、食べても安全な山菜や野草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。



山野草は素晴らしい大地の恵みですが、天然、自然のものが何でも食べて安全なわけではありません。

植物の中には、動物や昆虫に食べられないように、有毒な成分を自ら作るものがあります。人間がそのような植物を誤ってある程度以上の量を食べてしまうと、重症になったり、死に至ることもあります。

食用と確実に判断できない植物は、

**絶対に**

**採らない！ 食べない！**

**売らない！ 人にあげない！**

# 【食中毒から身を守るため！】②

野菜・山菜とそれに似た有毒植物 No.01

## ニラ



栽培管理されたニラ



ニラの種子  
写真提供：国立科学博物館  
筑波実験植物園

- 日本では古くから栽培されており、河川敷等に野生種も存在。
- 旬は春で、現在流通するもののほとんどは、葉の幅が広く、肉厚の大葉種。これに加えて、夏には小ぶりで暑さに強い在来種の小葉種も出回る。
- 夏には葉の間から30-40 cmほどの花茎を伸ばし、白い小さな花を半球形につける。実が熟すと割れて黒色の種子が落ちる。
- 多年草で、刈り取った後の株から再び新葉が伸びるので、年数回の収穫が可能。
- 葉はニラ独特の強い臭い。

• 葉の中央部から先端にかけて厚さが薄くなり、中央部から先端の断面は扁平。(下図参照)



• 蕾・花を摘むか、種子をこぼれ落ちる前に採取し、野生化したニラが園芸植物等と混じるのを防ぐ。



家庭菜園でニラ(左奥)が野生化して、スイセン(右手前、有毒)と混ってしまった例

### 【間違いやすい有毒植物】

スイセン、スノーflake(スズランスイセン)、キツネノカミソリ、ゼフィランサス(タマスダレ)など

農林水産省

## ニラと間違えやすい有毒植物

### スイセン類

- 多くの園芸種があり、全国で観賞植物として栽培。日本の暖地の海岸線近くには、野生化したニホンズイセンが群生。
- 品種、環境によるが、冬から春にかけて白や黄色の花を咲かせ、背丈は15-50 cm程度。
- 茎は黒又は茶色の外皮に包まれた鱗茎の内部。葉は、若干厚みがあり、中央部がへこみ、断面はV字型。
- 猛毒のアルカロイドやシュウ酸カルシウムを含む。



↑ 園芸種のラッパスイセン ↑ スイセンとニラの比較

### スノーflake(和名:スズランスイセン)

- 春咲きの観賞植物で、花がスズラン、葉がスイセンに似る。背丈は30-50 cm程度。白い花びらの先端に緑色の斑点。
- スイセン類と同様のアルカロイドを含む。



スノーflakeの花  
写真提供：国立科学博物館筑波実験植物園

### キツネノカミソリ

- 本州以南の野山に自生し、春に鱗茎から30-40 cmの帯状の葉をつけるが夏には枯れ、その後30-50 cmの花茎を伸ばし、秋に黄赤色の花をつける。
- スイセン類と同様のアルカロイドを含む。



キツネノカミソリの花

### ゼフィランサス(和名:タマスダレ)

- 夏咲きの観賞植物で、春から秋に鱗茎から20-30 cmの帯状の葉を伸ばす。夏頃に花茎を伸ばし、品種により白、桃色、黄色等の花を上向きにつける。
- スイセン類と同様のアルカロイドを含む。



ゼフィランサスの葉と花  
写真提供：国立科学博物館筑波実験植物園

### 見分け方の主なポイント

- ニラの葉には特有の臭いがあるが、スイセン等の葉にはニラ臭はない。
- ニラの葉の先端は薄く断面は扁平であるが、スイセンの葉は先端まで厚みがあり、断面は中央部がへこんだV字型である。
- それぞれ異なる花をつけるので、開花期に栽植場所、自生箇所を確認する。(農地、菜園では野菜類と園芸植物は明確に区分、識別しておくこと。)

平成28年5月作成

# 【食中毒から身を守るため！】③

野菜・山菜とそれに似た有毒植物 No. 02

## ギョウジャニンニク

(別名: アイヌネギ、キトビロ、ヒトビロ)



天然のギョウジャニンニク



ギョウジャニンニクの花  
写真提供: 熊本大学薬学部

- 北海道から近畿の山地の沢沿いや湿地に自生する多年草。
- 春先に茎の太さが1 cm程度の若い葉茎を食用。
- 葉は根元から生え、長さは20-30 cm、幅は3-10 cm、扁平で強いニンニク臭。若葉の数は通常は1-2枚。
- 根元は細く、赤い網目状の繊維質のハカマ(さや)があり、葉柄が包まれている。地下にラッキョウに似た3-5 cmの鱗茎をつける。
- 初夏に、多数の白色または淡紫色の小花を球形につける。
- 近年は栽培種も出回る。
- 成長までに時間がかかり、野生種保護のために採取が禁止されている箇所もあるので注意。
- 同じ環境に同時期に若芽を出す有毒植物があるため採取に注意。



↑ギョウジャニンニクの若葉に見えるが、実は有毒のバイケイソウ  
写真提供: あきた森づくりサポートセンター

### 【間違いやすい有毒植物】

コルチカム(イヌサフラン)、スズラン、バイケイソウ類など

農林水産省

## ギョウジャニンニクと間違えやすい有毒植物

### コルチカム(和名: イヌサフラン)

- 多くの園芸種があり、「コルチカム」の名称で販売されている多年草。アキスイセン、やオ-タムクロッカスの別名もあり。花は、サフランに似るが全くの別種。
- 秋頃に葉のない状態で球根から花茎を伸ばし、一般に淡紫紅色の花をつける。翌春に10-30 cmの葉が伸び、夏には枯れる。
- 葉や球根に猛毒のアルカロイドを含み、食べると死亡する場合もある。



↑コルチカムの葉 ↑ギョウジャニンニクとコルチカムの若葉の比較 写真提供: 農研機構動物衛生研究部門

←コルチカムの花  
写真提供: 国立科学博物館  
琉球実験植物園

### スズラン

- 北海道から本州の高山に自生する多年草。初夏に花茎を出して穂状に白い芳香のある可憐な花を咲かせ、球形の赤い実をつける。
- 園芸種の多くはドイツスズラン。
- 葉の根元には赤紫色のハカマ(さや)。
- 心不全等を起こす有毒成分を含む。



↑芽生え時のスズラン ↑スズランの花

### バイケイソウ類

- 北海道から本州の深山の沢沿いや湿地に自生する多年草。
- 初夏に、茎の先に多数の白-緑色の小花を円錐形状につける。
- 葉柄や赤色のハカマ(さや)はない。
- 葉に猛毒のアルカロイドを含み、食べると死亡する場合もある。



↑バイケイソウの新芽 ↑バイケイソウの花  
写真提供: あきた森づくりサポートセンター、農研機構動物衛生研究部門(花)

### 見分け方の主なポイント

- ギョウジャニンニクの葉茎には特有の強烈なニンニク臭があるが、コルチカム(イヌサフラン)、スズラン、バイケイソウ類の葉にはニンニク臭はない。
- それぞれ異なる花をつけるので、開花期に栽植場所、自生箇所を確認する。(農地、菜園では野菜類と園芸植物は明確に区分、識別しておくこと。)

平成28年5月作成

# 【食中毒から身を守るため！】④

野菜・山菜とそれに似た有毒植物 No.03

## ギボウシ類

(山菜名: ウルイ、ギンボ、タキナなど)



天然のギボウシ類

写真提供: あきた森づくり活動サポートセンター



オオバギボウシの花

←食用栽培のギボウシ類

- 全国の間山の湿地などに自生する多年草。約20種が自生。
- 春先に若葉や葉柄を食用し、軽いぬめり気がある。丈夫で株が増えやすく、栽培も多い。
- 主たる品種であるオオバギボウシは、草丈50-100 cm、葉の長さは30-40 cm、幅は10-15 cm。
- 根元から長い葉柄が伸び、葉の形は長楕円形で、太い中央脈があり、そこから側脈が伸びる。裏面は毛が無く滑らか。
- 新芽は葉が巻き込むようにつき、葉脈は裏面に浮き出ている。

- 夏に、やや下向きに漏斗型の白色又は淡紫色の花をつける。
- 観賞植物としても利用。
- 有毒植物と混じって自生している場合があります注意。(下図参照)



ギボウシの中央脈



↑キボウシ(左)とバイケイソウ(右、毒草)が混じって自生していた例

←ギボウシの新芽

写真: 厚生労働省「自然毒のリスクプロファイル」から引用(上下2枚とも)

【間違いやすい有毒植物】  
バイケイソウ類、コルチカム(イヌサフラン)、ヒメザゼンソウなど

農林水産省

## ギボウシ類と間違いやすい有毒植物

### バイケイソウ類

- 北海道から本州の深山の沢沿いや湿地に群生する多年草。
- 初夏に、茎の先に多数の白-緑色の小花を円錐形状につける。
- 種類によるが、草丈は50-150 cm。
- 新芽は葉脈にそって折りたたまれており、葉の裏面から見ると葉脈のところへこんでいる。葉柄がなく、葉脈は平行に走っており、中央脈もない。
- 葉の裏面には細かい毛。
- 葉に猛毒のアルカロイドを含み、食べると死亡する場合もある。



←バイケイソウの新芽  
写真: 厚生労働省「自然毒のリスクプロファイル」から引用

葉脈は平行で、へこんでいる。

バイケイソウの群生

←バイケイソウの花  
写真提供: 農研機構動物衛生研究部門

### コルチカム(和名: イヌサフラン)

- 秋咲きの観賞植物。コルチカムの名称で販売されているが、アキスイセンやオータムクロッカスの別名もあり。
- 球根から伸びる花茎に淡紫紅色の花がつく。翌春に根元から葉を重なり合うようにつける。
- 猛毒のアルカロイドを含み、食べると死亡する場合もある。



↑コルチカムの花  
写真提供: 国立科学博物館 筑波実験植物園

コルチカムの葉

### ヒメザゼンソウ

- 北海道から本州の山地の湿地に自生する多年草。
- 早春に、長い葉柄を持つ、長さ10-20 cm、幅7-12 cmの葉を根元からつける。葉には中央脈があり、側脈をつなぐ網目状の横脈が目立つ。
- 初夏に、暗紫褐色の仏炎苞を持つ数cmの小さい卵状の花序をつける。
- 食べると皮膚炎や消化器障害がおきる。



←ヒメザゼンソウの花と仏炎苞  
(外側が仏炎苞と呼ばれる葉が変形したもので、内側の卵状のものが花)

### 見分け方の主なポイント

- 鱗茎や葉柄の有無、葉の付き方、葉脈を良く観察し、それぞれの植物の特徴と比較する。春先の新芽の葉が開いていない時期は、特に、バイケイソウ類をギボウシ類と間違いやすいので、十分に注意する。
- それぞれ異なる花をつけるので、開花期に栽培場所、自生箇所を確認する。(農地、菜園では野菜類と園芸植物は明確に区分、識別しておくこと。)

平成26年5月作成

# 【食中毒から身を守るため！】⑤

野菜・山菜とそれに似た有毒植物 No.04

## フキ



芽吹いたばかりの花茎（ふきのとう）

栽培管理されたフキ（茎葉）

- フキは、日本全国に自生する日本原産の多年草。愛知県などで栽培される。
  - 平地では1～3月頃、山間部では3～5月頃に、地下茎から「ふきのとう」と呼ばれる花茎を出す。
  - 芽吹いたばかりのふきのとうは、表面に白いわた毛が生えた光沢のない緑色の「がく」（少し赤紫色が混じるものもある。）に包まれ、中に多くの蕾が詰まる。
  - 主に「がく」が開いていない数cmのふきのとうを食用とする（天ぷら、ふき味噌など）。独特の強い香りと、苦味がある。
- （食べる時の注意点）
- ふきのとうが伸びて、白～薄黄色の花（まれに赤紫色のものもある。）が咲く。
  - 花が終わる頃に地下茎から茎葉を伸ばし、50 cmほどの長さになる。葉柄も煮物などの食用とする。葉柄にも香りがある。
  - ふきのとうが生えている元には、茎葉が残る場合もある。
  - フキはとてもアクが強い植物なので、生で食べずにアク抜きをして食べること、たくさん食べすぎないことが重要。

【間違えやすい有毒植物】  
ハシリドコロ、フクジュソウ など

農林水産省

## ふきのとうと間違えやすい有毒植物

### ハシリドコロ

- 本州から九州のやや湿り気のある林や沢沿いに自生する多年草。
  - 早春に、根茎から光沢のある暗い赤紫色の芽を出す。若い芽は、葉が重なり合いふっくらと丸く、外見はふきのとうに似る。<sup>※</sup>
  - 若芽には、強い香りはない。
  - 4～5月には、ツリガネ形の赤紫色の花をつけ、草丈は30～60 cmになる。
- <sup>※</sup> 芽が大きく伸びると緑色になり、ギボウシ類などの他の山菜の芽に似る。

- 植物全体に猛毒のアルカロイドを含み、食べると嘔吐やけいれんなどがおきる。



ハシリドコロの芽 ハシリドコロの花  
写真：厚生労働省「自然毒のリスクプロファイル」から引用

### フクジュソウ（福寿草）

- 北海道から九州の日当たりが良い林内などに自生する多年草。
- 早春に、根茎から光沢のある緑～茶色の芽を出し、直径3 cmほどの黄色い花をつける。
- 芽は筆形で、中に蕾を1～数個と若い葉を持つ。開花が近いとふっくらと丸くなり、外見はふきのとうに似る。
- 若芽には、強い香りはない。
- 開花後の草丈は15～25 cmになり、葉の形はニンジンに似る。

- 植物全体に心不全などをおこす猛毒の配糖体を含み、食べると死亡する場合もある。



フクジュソウ

### 見分け方の主なポイント

- ふきのとうには独特の強い香りがあるが、ハシリドコロやフクジュソウの若芽には香りはあるが弱い。
- ふきのとうには白いわた毛が密生しているが、ハシリドコロやフクジュソウの若芽に毛はほとんどなく光沢がある。
- ふきのとうは中に多くの蕾が詰まるが、ハシリドコロの若芽は葉が重なるのみでフクジュソウの若芽は中に1～数個の蕾と若い葉を持つ。
- ふきのとうは地下茎に繋がるが、ハシリドコロやフクジュソウは根に繋がる。

平成29年2月作成

# 【食中毒から身を守るため！】⑥

## スイセンで食中毒



ニラ  
(食)

スイセン  
(毒)

平成31年4月、福井県で、自宅近くに自生していたスイセンを誤って食べた一家3人が吐き気などの症状を訴え、このうち医療機関を受診した2人が食中毒と診断されました。

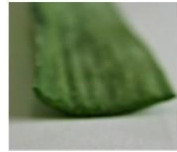
スイセンの葉がニラに、球根がタマネギに似ていたことから食べられると思い、葉と球根をカレーにして食べたところ、吐き気や嘔吐の症状が出て、うち1人が一時入院しました。

### ○アルカロイド

スイセンの葉や球根には有毒なアルカロイドが含まれ、30分以内に吐き気や嘔吐、頭痛などの症状が現れる。



スイセン  
(V字型)



ニラ  
(扁平)

### 見分け方の主なポイント

- ・ニラの葉には特有の強い臭気があるが、スイセンは青臭いにおいがする。
- ・ニラの葉の先端の断面は扁平であるが、スイセンはV字型である。
- ・ニラの根はヒゲ根で、スイセンは球根である。

## トリカブトによる食中毒

令和2年6月7日、新潟県内において、自宅近くの山で山菜を採取し、自宅で調理し喫食したところ、吐き気、嘔吐、しびれの症状があり、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」を採取したものです。

### ○トリカブト

キンポウゲ科トリカブト属の総称である。有毒植物の一種として知られており薬草としても有名。山地の樹陰や高知の草原などに生え、しばしば群落を作る。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し死に至ることもあります。

トリカブトの葉とニリンソウを間違っって食べた例が多く報告されています。



トリカブトの芽生え



ニリンソウ(食用)



左1本トリカブト、右4本ニリンソウ)

画像、厚生労働省HPより

### 見分け方の主なポイントのひとつ

- ・ニリンソウの根は「棒状」で真っすぐ太さの変わらない根ですが、トリカブトの根は「紡錘状」で先端に向かうにつれて細くなっており、さらに長いひげ根の先端に球塊をつけている。

# 【食中毒から身を守るため！】⑦

## バイケイソウによる食中毒

令和2年4月12日、金沢以内の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5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」と間違って採取したものです。

### ○ 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。



オオバギボウシ



バイケイソウ

画像、厚生労働省HPより

### 見分け方の主なポイントのひとつ

- ・オオバギボウシの芽では、葉は巻いているが、バイケイソウの芽では、葉は折りたたまれている。
- ・オオバギボウシには苦味はないが、バイケイソウは苦く、不快な味がある。
- ・オオバギボウシの葉には、長い葉柄があるが、バイケイソウの葉には葉柄がない。(芽出し期にはわかりにくいため、少し葉が開いたもので確認するのがよい)

## グロリオサによる食中毒

令和3年3月4日、高知県で、自宅庭に観賞用に植えられていたグロリオサの球根を誤って食べ、下痢や嘔吐(おうと)などを発症し、救急搬送されました。グロリオサの球根は、山芋と見た目が似ており、特に球根に有毒物質の**コルヒチン**を多く含むと言われています。

### ○ グロリオサ

イヌサフラン科の植物で、園芸植物として市販されている。葉の先端が細い巻きひげとなるのが特徴である。全草に有毒成分コルヒチンを含有し、とくに地下部が多い。塊茎は、ヤマトイモ等に酷似しており、誤食による食中毒の報告がある。



### 見分け方の主なポイント

- ・折った場合、グロリオサは糸をひかないが、ヤマトイモは糸を引く。
- ・皮をむいた場合、グロリオサはぬめりがないが、ヤマトイモはぬめりがある。
- ・すりおろした場合、グロリオサは大根おろしのようになり粘りはないが、ヤマトイモはよく粘り、水っぽさはない。



# 【食中毒から身を守るため！】⑧

## 自然のものなら大丈夫？ 天然毒素による食中毒

### 天然毒素ってなに？

植物の中には、自分の身を守るために、天然毒素をもっているものがあります。これらを誤って食べてしまうと、食中毒になることも…



### こんな植物にも天然毒素が…



アサガオ



アジサイ



ジャガイモ



ヒガンバナ

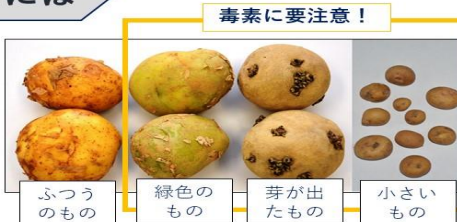
### ジャガイモをおいしく食べるには

ジャガイモって毒があるの！？とびっくりしたかもしれません。毒素が多く含まれるのは、芽や緑色の部分です。ジャガイモは栄養価が高く、いろいろな料理に使えます。毒素の多い部分をきちんと取り除き、おいしく食べましょう！

詳細はこちらから→



農林水産省 消費・安全局 食品安全政策課



#### <食中毒予防のポイント>

- ・芽とその周辺や緑色の部分は除く
- ・皮はできるだけむく
- ・苦みやえぐみがあるイモは食べない

## 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、絶対に採らない、食べない、売らない、人にあげないようにしましょう。**

人からもらった山菜等に有毒な植物が混じていることもあります。食用かどうか見分けがつかないものは食べないようにしましょう。



家庭菜園では、野菜と園芸植物を区分して植えましょう。どこに何を植えたかわかるようにし、確実に食用と自信が持てないものは、食べるのをやめましょう。

野草や山菜を食べる時には、えぐみや苦みが強いので必ずあく抜きをして食べています。このあく抜きは、天然毒素を減らす効果もあり、健全な食生活を続けるためにも重要です。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、すぐに吐き出しましょう。

# 【食中毒から身を守るために！】⑨



## 食中毒の発生場所

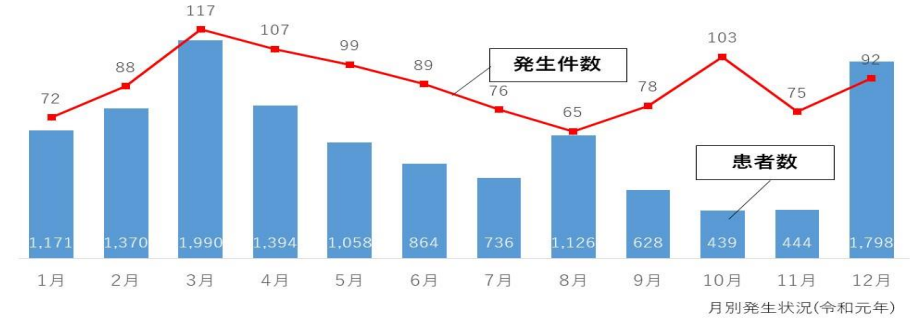
食中毒は、飲食店に次いで、家庭で多く起こっています。

飲食店	家庭	販売店	その他
64%	17%	6%	13%

原因施設が判明したものの構成割合(令和元年)  
(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)

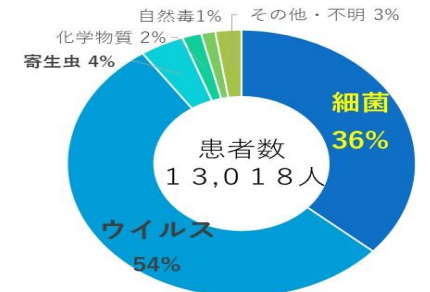
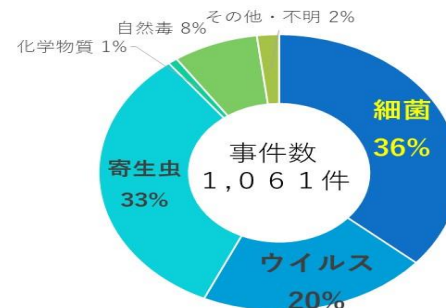
## 食中毒の発生時期

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

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。

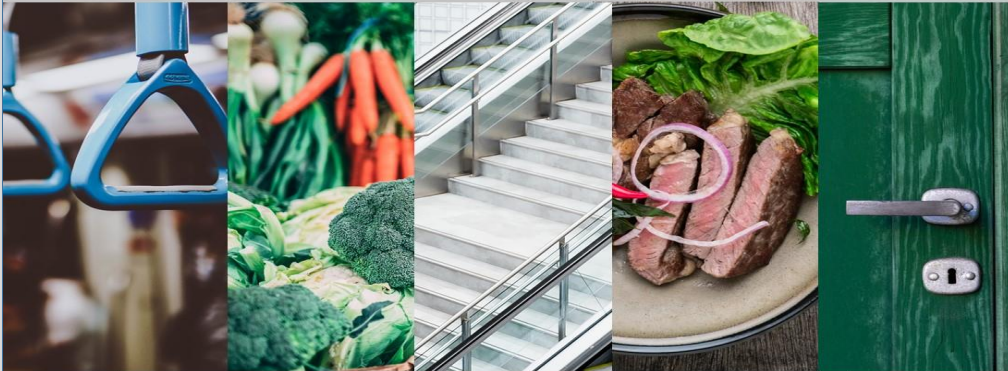


病因物質別発生状況(令和元年)

出典：厚生労働省 食中毒統計

# 【食中毒から身を守るため！】⑩

## 病原菌はどこにいる？



細菌などの微生物は目では見えなくても、大気や土壌、水、動物の消化管の中など、あらゆる環境中に存在しています。

手洗い前



手洗い後



洗い残しを光るようにしてる  
青いところが少ないほど、きれいな証拠！

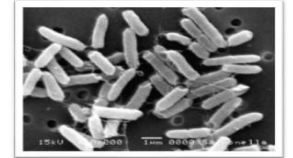
### 気をつけよう！ 食中毒を起こす菌

※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



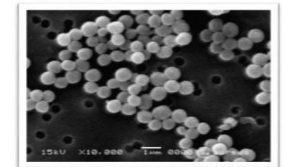
##### ✓ 食中毒を予防するためには

- 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。

農林水産省 消費・安全局 食品安全政策課

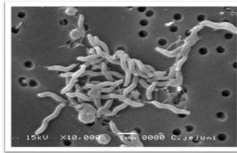
## 気をつけよう！ 食中毒を起こす菌

※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。

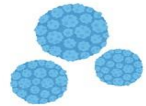
農林水産省 消費・安全局 食品安全政策課

## 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、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」



# 【食中毒から身を守るため！】⑫

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℃で24時間以上）十分に加熱して食べる

（中心温度60℃で1分以上）

など

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～」



## 料理の基本の「キ」 作る前にきちんと手洗い！



食中毒の予防の三原則は  
「つけない」「ふやさない」「やっつける」

つけない

○調理を作る前に「つけない」

- とにかく手洗いが予防の第一歩
- 包丁やまな板は、肉・魚介類用、野菜用と使い分ける
- 生肉や生魚の汁が、生野菜などにかからないように

○調理をするとき、保存のときに「ふやさない」

- 冷蔵が必要な食材は、冷蔵庫で保存する
- カレーやシチューといった鍋物を保存するときは、小分けにしてできるだけ素早く冷ます

ふやさない

やっつける

○調理中に「やっつける」

- 肉や加熱調理用と書いてある食品などは、しっかり中心部まで加熱



## 正しい手洗い

※手を洗うときは、指輪やつけ爪、腕時計、アクセサリーは外す。



1 流水で汚れを簡単におとしましょう



2 せっけんをつけて十分に泡立てましょう



3 手のひらと甲をよく洗いましょう



4 指の間をよく洗いましょう



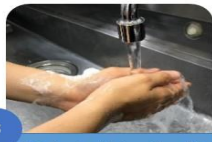
5 爪の間も十分に洗いましょう



6 親指は反対の手でねじるようにして洗いましょう



7 手首も忘れずに洗いましょう



8 蛇口をせっけんで洗い流してから、流水で手をすすぎましょう



9 清潔なタオルで水気を拭きとりましょう

手洗い完了



## キャンプ場での調理やバーベキューを安全に楽しむために

これからの季節、キャンプに行ってバーベキューを楽しむ方も増えてくるのではないでしょうか。  
キャンプ場ではいつもの家の中とは違った環境なので、食中毒の発生にも注意が必要です。ここで、注意したいポイントをご紹介します。



- 1 飲料水や調理に使う水は、水道水や飲用が認められている水を利用しましょう。  
きれいにみえても川や沢の水は使わないようにしましょう。
- 2 保冷が必要な食材を運ぶときは、クーラーボックスを利用しましょう。また、肉や魚はそれぞれ別のビニール袋に入れ、他の食品に触れないようにしましょう。
- 3 調理や食事の前は、しっかりと手洗いをしましょう。  
肉を焼くときは、中心まで火が通るよう十分に加熱しましょう。  
調理前の生肉や魚介類に用いる箸やトング等の調理器具は、他の食材に使わないようにしましょう。
- 4 食べ残しやゴミは持ち帰るか、指定の場所に捨てましょう。