



北陸農政局 消費者の部屋

展示期間：4月1日（金）～4月28日（木）



知って防ごう 食中毒!



【知って防ごう食中毒！】①

食中毒とは・・・

食中毒とは、食品に起因する下痢・腹痛・発熱・吐き気などの症状の総称です。

毎年多くの食中毒の患者が季節に関係なく発生し、場合によっては命を落とす危険性もある怖い病気です。

食中毒は、病原菌や寄生虫が付着した食品を人が摂取し、体内で病原菌が増殖又は毒素を生成したり、生きた寄生虫が胃や腸に穿孔したりすることで起こります。

正しい知識を持つことにより、食中毒を避けられたり、影響を最小限に抑えることができます。

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

食中毒の発生場所

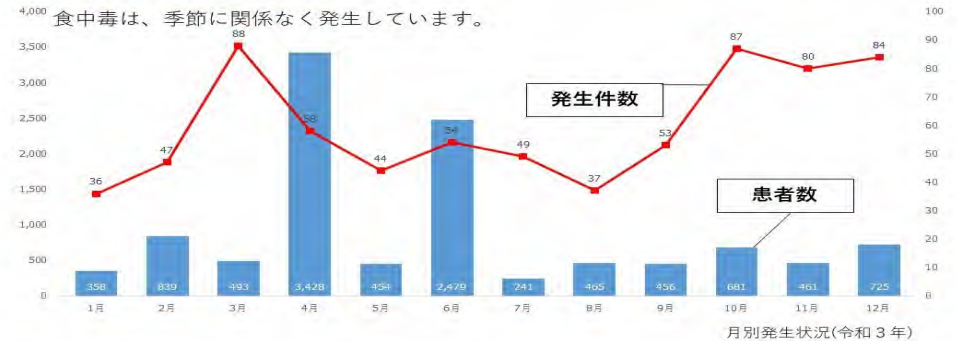
食中毒は、飲食店に次いで、家庭で多く起こっています。



原因施設が判明したものの構成割合(令和3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)

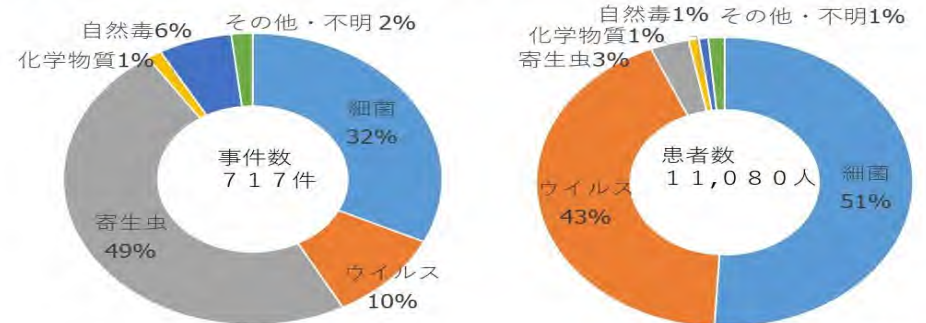
食中毒の発生時期

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3年)

出典：厚生労働省 食中毒統計

【知って防ごう食中毒！】②

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



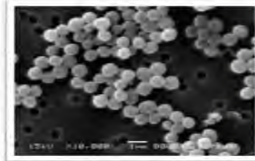
✓ 食中毒を予防するためには

- 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



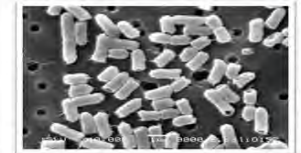
✓ 食中毒を予防するためには

- 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

【知って防ごう食中毒！】③

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



写真（胃の中のアニサキス）

✓ 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～」



【知って防ごう食中毒！】④

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。

焼鳥井を食べた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度台まで上がり、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、ギュっつ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

病原菌はどこにいる？



大気や土壌・水・人や動物、あらゆる環境中に存在しています。



【知って防ごう食中毒！】⑤

食中毒予防の基本は手洗！



- ・調理の前、食事の前
- ・生肉・魚介類をさわった後
- ・トイレの後、おむつ交換後
- ・ペットに触れた後

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



手洗い教室 ～手洗いってなぜ必要？～

手洗いで、手に付いた細菌等を落としましょう

食中毒予防、感染症予防のために、
以下の場面では必ず手洗いをしましょう！！



(調理の時)

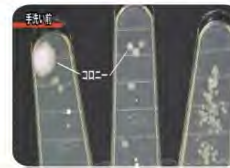


(外出した後)

手には目に見えない細菌やウイルスが付いています！

手形スタンプを使って、細菌等を「見える化」しました。

手洗い前



野菜を触った後



生肉を触った後



これらは、食中毒や感染症の原因となってしまうこともあります。

詳しくは、
動画「手洗いの科学～正しい手洗い～」



農林水産省消費・安全局食品安全政策課

【知って防ごう食中毒！】⑥

手洗い教室

～正しい手洗いとは？～

食中毒予防、感染症予防のために、
正しい手洗いをしましょう！！

1.流水で手をぬらし
ましょう。



2.石鹸をつけて十分に
泡立てましょう。



3.手のひらと甲を
それぞれよく洗いましょう



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、反対側の手で
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.蛇口を石鹸で洗い流して
から水を出し、流水で手を
すすぎましょう。



9.清潔な乾いたタオルなど
で水気を拭きとりましょ
う



10.手洗い完了！！

詳しくは、

めざせ、手洗い名人
～大人も知りたい手洗いの世界～



農林水産省消費・安全局食品安全政策課

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
んな料理に使えます。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！

毒素に要注意！



ふつう
のもの

緑色の
もの

芽が出
たもの

小さい
もの

<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

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

【知って防ごう食中毒！】⑦

エコバッグを清潔に保つための

5つのポイント

エコバッグは、コンパクトに畳め買い物に便利なアイテムです。食品を入れることが多いので、意外に汚れているものです。野菜に付いていた土、食品の汁などがエコバッグに付着したり、残ったりすると、ニオイの原因になります。見た目には汚れていなくても、湿ったままにしておくと細菌が増殖します。

エコバッグを衛生的に使うために、普段から意識したい5つのポイントを紹介합니다。

その① 定期的に洗いましょう

- ・エコバッグの取扱い表示などに従い、洗濯機か手洗いで洗いましょう。
- ・洗った後は、しっかり乾かしましょう。（頻繁に買い物に使うのであれば、乾きやすいポリエステルなどの素材のものを選ぶと良いでしょう）。



その② 汁漏れが心配な肉や魚、土が付いたままのラップされていない野菜はポリ袋に入ると安心です

- ・肉や魚の汁、野菜の土がエコバッグや他の食材に付着しそうな時はポリ袋に入れましょう。
- ・使用したポリ袋は、再利用せず、適切に捨てましょう。

その③ エコバックに入れる順番に気をつけましょう

- ・肉、魚、冷蔵・冷凍食品などは、まとめて入れて、温かいものと、密着しないように入れましょう。
- ・硬いものや重たいものを下に入れましょう。荷物が安定し、食品の汁がこぼれにくくなります。底が平らなエコバッグも荷物が安定します。

その④ 食品と日用品を入れるエコバックを区別しましょう

- ・食品を入れるバッグと、日用品など入れるバッグは使い分けると、衛生的に使用できます。



その⑤ エコバックの持ち運びは、短時間にしましょう

- ・肉、魚、冷蔵・冷凍食品などが入ったエコバッグを持ち運ぶ際には、短時間で家に帰り、直ちに冷蔵庫に入れましょう。
- ・車で運ぶ場合には、涼しく衛生的な場所に置き、トランクに置くのを避けましょう。



清潔なエコバッグで
お買い物を楽しもう！



農林水産省消費・安全局食品安全政策課

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のでしょうか。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。

農林水産省消費・安全局食品安全政策課

【知って防ごう食中毒！】⑧

スイセンで食中毒（福井県）

令和元年4月、福井県で自宅近くに自生していたスイセンをニラと誤って食べた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、スイセンの球根がタマネギに似ていたことから、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。

見分け方のポイント

(注意) 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。



- ニラの葉には特有の強い臭気があり、先端の断面は扁平。
- ニラの根はヒゲ根。

- スイセンは青臭い匂いがし、葉の先端の断面はV字型である。
- 根は球根。

バイケイソウによる食中毒(金沢市)

令和2年4月12日、金沢市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(食)



バイケイソウ(毒)



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ね

- 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。
- 舌味はない。

- 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。

【知って防ごう食中毒！】⑨

トリカブトによる食中毒(富山市)

令和3年5月10日、富山市の飲食店で提供された野草のおひたしを食べた客の1人が、一時意識を失い、もう1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。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、トリカブトとニチ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

トリカブト(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。

ニチリンソウ(食用)



・ニチ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。

モミジガサ(食用)



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



左1本トリカブト(毒)、右4本ニチリンソウ(食用)

画像、厚生労働省HPより

ツキヨタケによる食中毒(金沢市、福井市)

令和3年11月8日、金沢市において、知人から貰ったキノコが毒キノコのツキヨタケだったため、嘔吐や下痢の症状があり、全員が医療機関を受診した。

令和3年11月17日、福井市において、自宅のシイタケの原木にツキヨタケが混じって自生していたものを採取して食したところ、嘔吐や腹痛の症状があり、医療機関を受診し、うち1人が入院した。

・ツキヨタケ(キシメジ科ツキヨタケ属) 誤って食べると、嘔吐や下痢、腹痛などの中毒症状が現れ、時に幻覚やけいれんを伴うこともあります。

・クサウラベニタケ(イッポンシメジ科イッポンシメジ属) 誤って食べると嘔吐や下痢、腹痛などの症状が現れ、発汗などもみられます。

左:ツキヨタケ(毒)、右:クサウラベニタケ(毒)



カキシメジ(毒)



・カキシメジ(キシメジ科キシメジ属) 誤って食べると、頭痛を伴う嘔吐や下痢、腹痛などの症状が現れます。

STOP
毒キノコ

・ニセクロハツ(ベニタケ科ベニタケ属) 誤って食べると、嘔吐や下痢などの症状が現れ、死亡事例も発生している毒キノコです。

ニセクロハツ(毒)



画像、厚生労働省HPより