

令和4年度 静岡県消費者団体との意見交換会

健やかな食生活を考える

～食中毒の予防について～

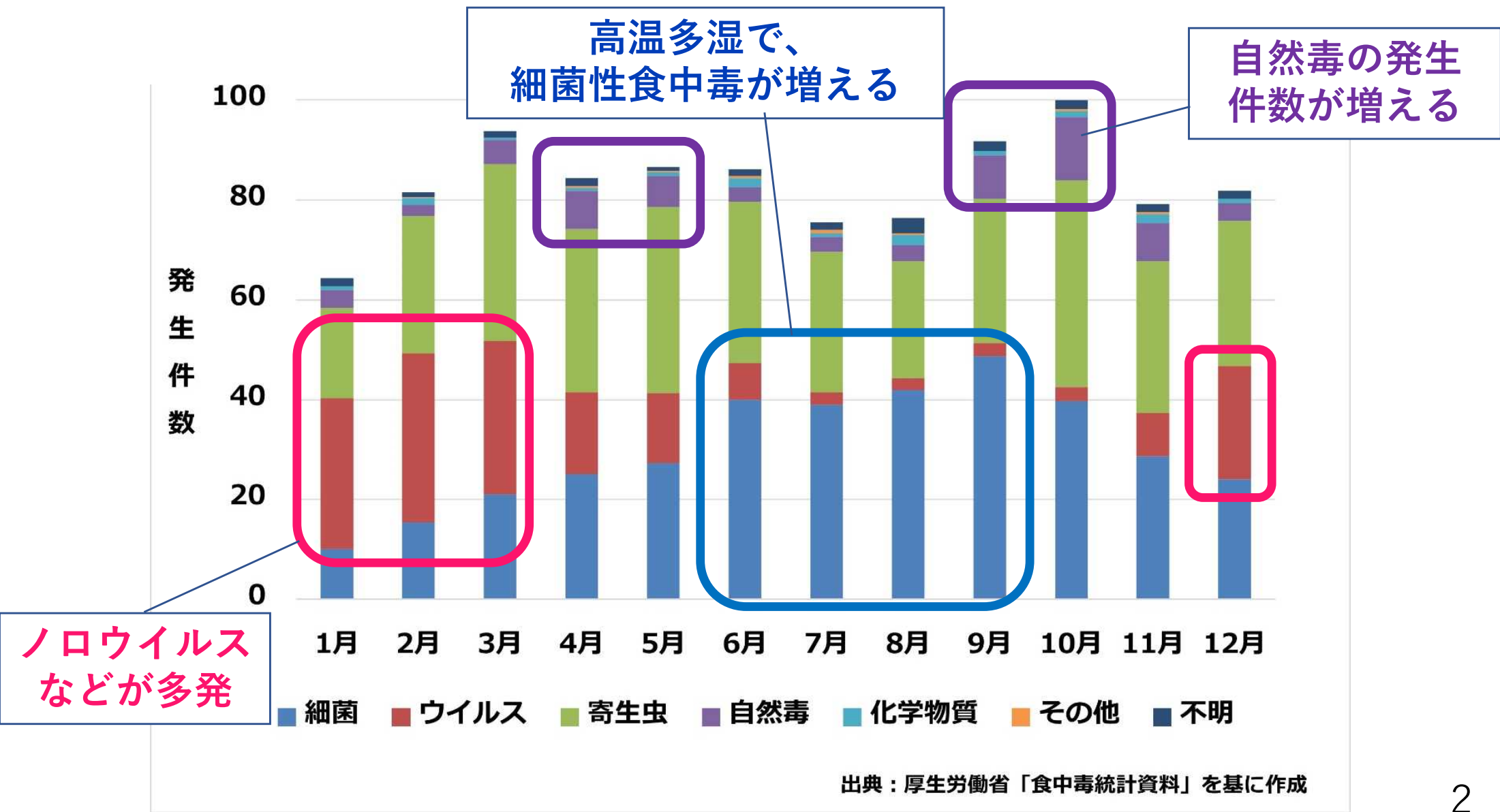
農林水産省 関東農政局
消費・安全部 消費生活課

■ 本日の内容 ■

- 1) 食中毒の発生状況
- 2) 食中毒予防の3原則
- 3) 自然毒による食中毒予防のポイント

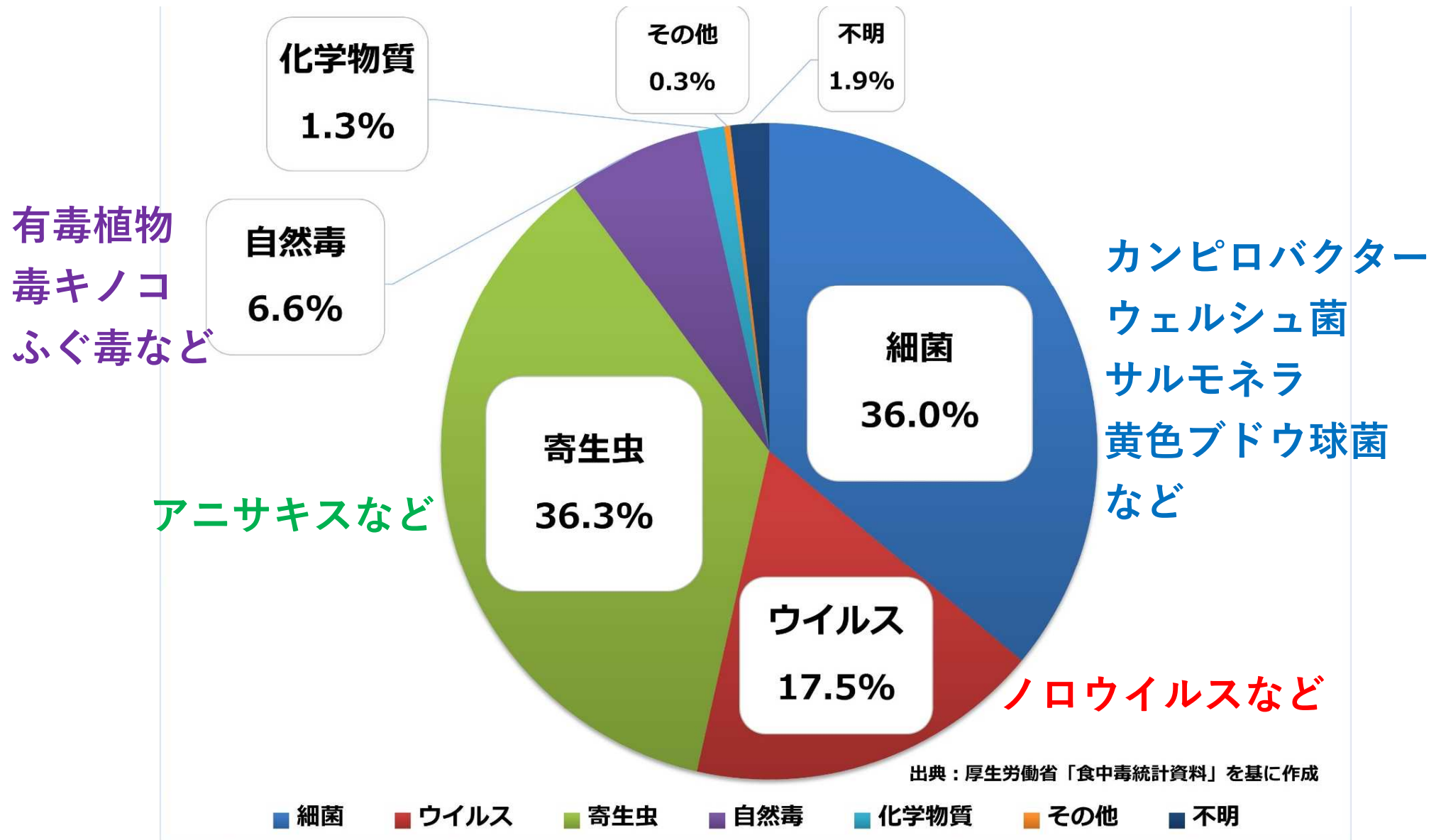
1) 食中毒の発生状況 (月別)

原因物質別食中毒発生件数 (H29年～R3年までの5ヵ年平均)



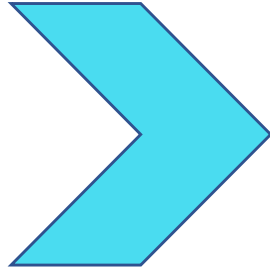
1) 食中毒の発生状況 (原因別)

原因物質別食中毒発生件数の割合 (H29年～R3年までの5ヵ年)



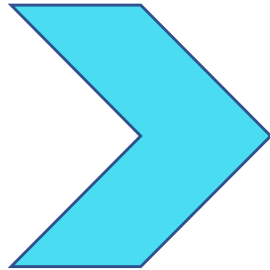
2) 食中毒予防の3原則

1
つけない



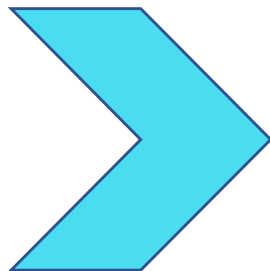
清潔・洗浄

2
ふやさない



低温保管

3
やっつける



加熱殺菌

1

つけない (清潔・洗浄)

■ 手洗いはこまめに、しっかり

- 調理前、食事前
- 肉・魚・卵を扱う前後
- 調理の途中で鼻をかんだ後
- おむつ交換後
- トイレ後
- 動物に触った後

下準備

■ 調理器具、台所まわりを清潔に

- 野菜はよく洗う。
- 生肉や生魚を扱う調理器具は専用のものを使う。
もしくは、使用後に熱湯をかけるか、よく洗う。
- 調理の順番を工夫する。
生野菜を先、肉・魚介類を後に調理する。

洗い残しやすいところにご注意！

指先、爪と皮膚の間、爪と指の甘皮の部分



2

増やさない（低温保管）

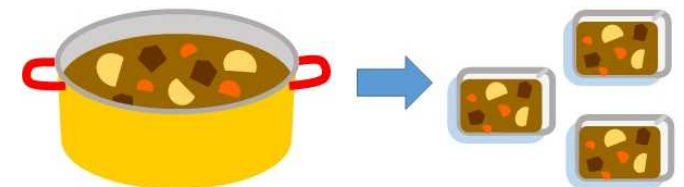
購入時

- 生鮮食品や冷蔵・冷凍が必要な食品は最後を買う。
- 保冷剤、保冷バッグを活用。
- 寄り道しないでまっすぐ帰宅。



家庭での保存

- 常温で長時間放置しない
 - 冷蔵庫は7割程度、冷凍庫はしっかり詰める。
 - 肉や魚介類は、汁が他の食品に付かないよう包んで保存。
 - 冷蔵庫の扉の開け閉めは必要最低限に。
 - 料理が余った際も、なるべく早めに冷蔵庫へ。



3

やっつける（加熱殺菌）

調理

- 加熱は十分に。中心部の温度が75℃以上で1分間以上。
（ノロウイルス対策は85℃～90℃で90秒以上）

- 赤味がなくなることを目安に、中心部までよく焼く。
- 温めなおす際も、75℃以上で十分に加熱。
- 焼肉やバーベキューでもよく加熱し、
生焼けのまま食べないように注意。



- 電子レンジは加熱ムラが出ないように均一に、
時々かきまぜる。



3) 自然毒による食中毒予防のポイント

**家庭菜園、山菜狩り、きのこ狩りなどで
誤って有毒なものを採取し、食べたことによる食中毒**

実際にあった事例 1



庭先に生えていたスイセンの葉を、ニラと間違えて食べた。

実際にあった事例 2



人からもらったカキシメジをシイタケと間違えて食べた。

- 家庭菜園や畑などでは、野菜と観賞植物を一緒に栽培しない
- 食用と確実に判断できないものは絶対に
「採らない」「食べない」「売らない」「人にあげない」

3) 自然毒による食中毒予防のポイント

ジャガイモに含まれる天然毒素による食中毒

実際にあった事例3

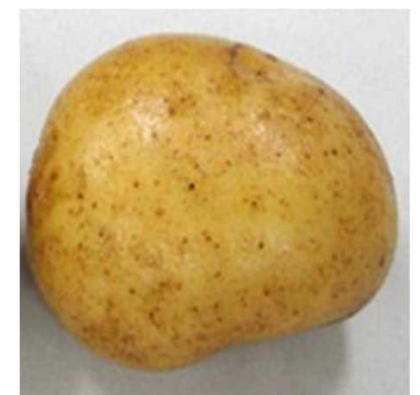
家庭菜園で育てた
ジャガイモを茹で
皮付きで食べた。



発芽している



光に当たって
緑色になっている

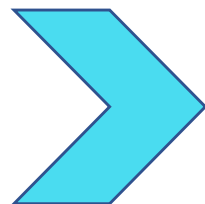


正常な
ジャガイモ

- 芽とその周囲は多めに取り除き、緑色の部分は皮を厚めにむく。
- 栽培するときは、土寄せし、十分に熟して大きくなったものを収穫する。
- 暗くて涼しい場所で保存する。

まとめ

1
つけない



清潔・洗浄

2
ふやさない



低温保管

3
やっつける



加熱殺菌

食中毒について詳しく知りたい方は

▶ 農林水産省ホームページ「安全で健やかな食生活を送るために」

<https://www.maff.go.jp/j/fs/index.html>



