

食品を安全に食べるために わたしたちができること

農林水産省 関東農政局
消費・安全部消費生活課

本日の概要

1. 食品が「安全である」とは？
2. 食品の安全はどのように確保されているの？
3. 食品を安全に食べるためにわたしたちができること

食品が「安全である」とは？

「予期された方法や意図された方法で作ったり、食べたりした場合に、その食品が食べた人に害を与えないという保証」(Codex)

Codex Alimentarius 委員会：国連食糧農業機関（FAO）と世界保健機関（WHO）により、消費者の健康の保護、食品の公正な貿易の確保を目的として1963年に設置された国際的な政府間機関。食品安全に関する国際規格の策定を行う。

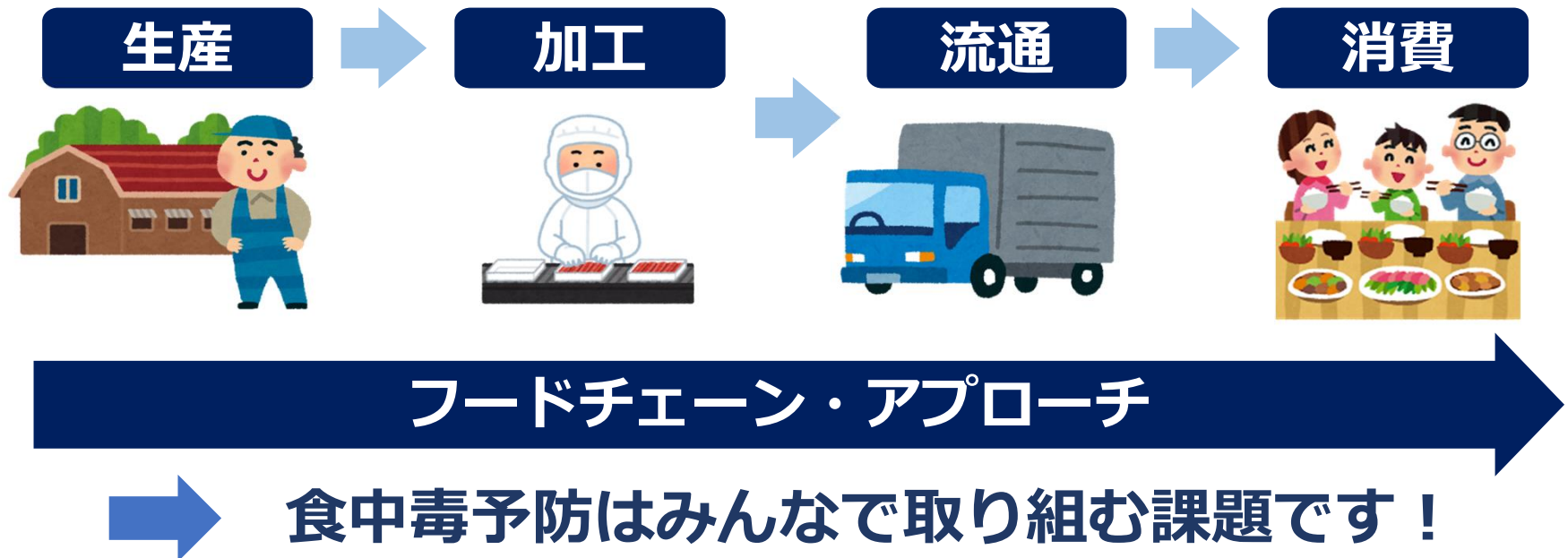
症状の出方

- 1度食べただけで、短期間のうちに悪影響がでる場合
（例：フグ毒やサルモネラが原因となった食中毒）
- 長期間食べ続けた結果、悪影響が出る場合
（例：カドミウムの蓄積による腎機能障害）

→いずれの場合も発症したときは手遅れ。だからこそ未然防止が大事。

食品の安全はどのように確保されているの？

- 食中毒菌は、
 - ✓ 食品を取り扱う人の手指・髪の毛などや、周囲の環境中に生息し、食品を汚染する可能性
 - ✓ 温度や水分などの条件が揃うと増殖
- 食中毒菌の汚染・増殖を防ぐため、生産から消費にわたる衛生管理が必要



食中毒をおこす原因

【細菌】 サルモネラ、カンピロバクター、ウェルシュ菌

【ウイルス】 ノロウイルス

【寄生虫】 アニサキス

【天然毒素】 スイセン、じゃがいもの芽



サルモネラ

東京都健康安全研究センター提供
細菌の大きさは $0.7\sim 1.5\mu\text{m} \times 2.0\sim 5.0\mu\text{m}$

芽がでた じゃがいも



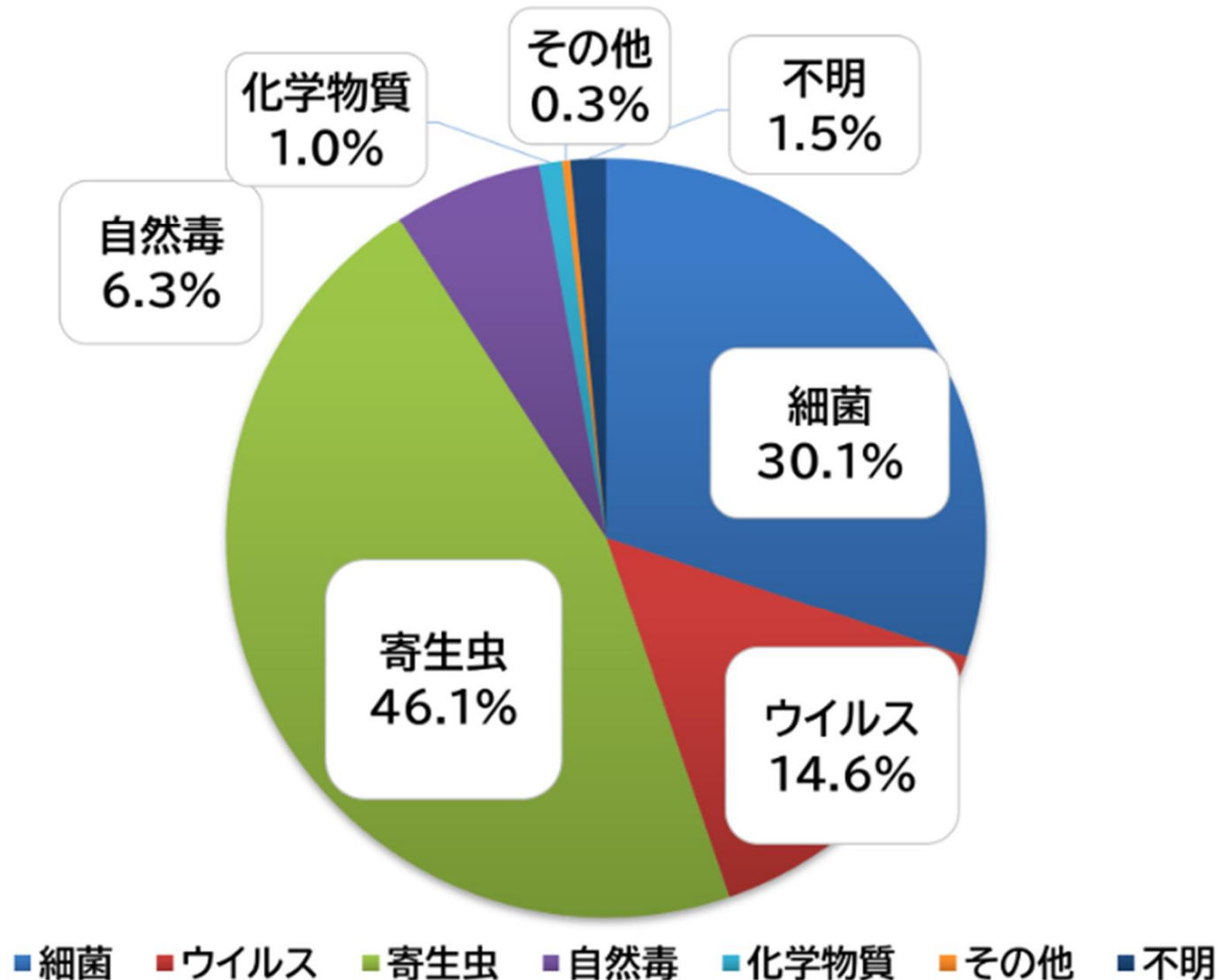
アニサキス



提供:日本水産資源保護協会

芽は、まわりの部分も含めて
取り除きましょう。

病因物質別食中毒発生件数の割合 (令和2年～6年までの5カ年)



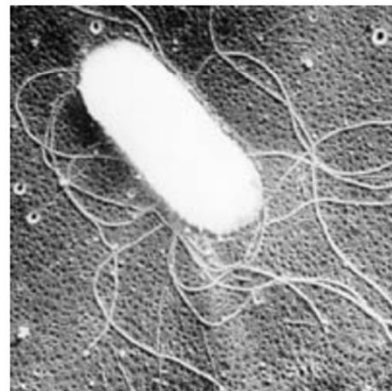
出典:厚生労働省「食中毒統計資料」を基に作成

サルモネラ（細菌） [Salmonella Enteritidis, S. Typhimurium]

東京都健康安全研究センター提供
細菌の大きさは0.7~1.5 μm ×2.0~5.0 μm

食後6~48時間で、おう吐、腹痛、下痢、発熱などをおこします。

乳幼児や高齢者は、症状が重くなることがあります。

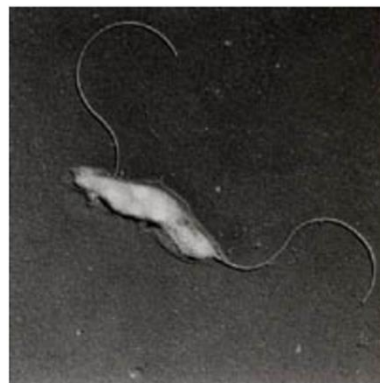


カンピロバクター（細菌） [Campylobacter jejuni, C. coli]

食後1~7日で、下痢、発熱、おう吐、腹痛、筋肉痛などをおこします。

子どもやお年寄りの方、抵抗力の落ちている方は、
症状が重くなることがあります。

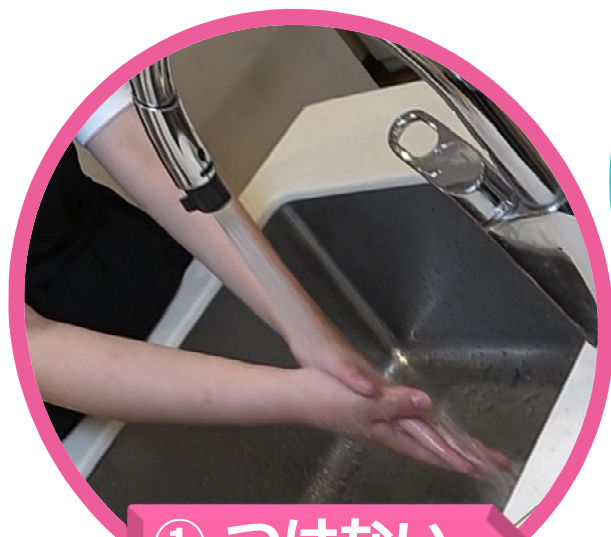
東京都健康安全研究センター提供
細菌の大きさは
0.2~0.8 μm ×0.5~5.0 μm



食品を安全に食べるためにわたしたちができること

食中毒の原因となる

細菌や**ウイルス**などを



① **つけない**

料理や食事の前には
しっかり手を洗おう！



② **ふやさない**

食材は菌が増えにくい
低い温度で保存しよう！



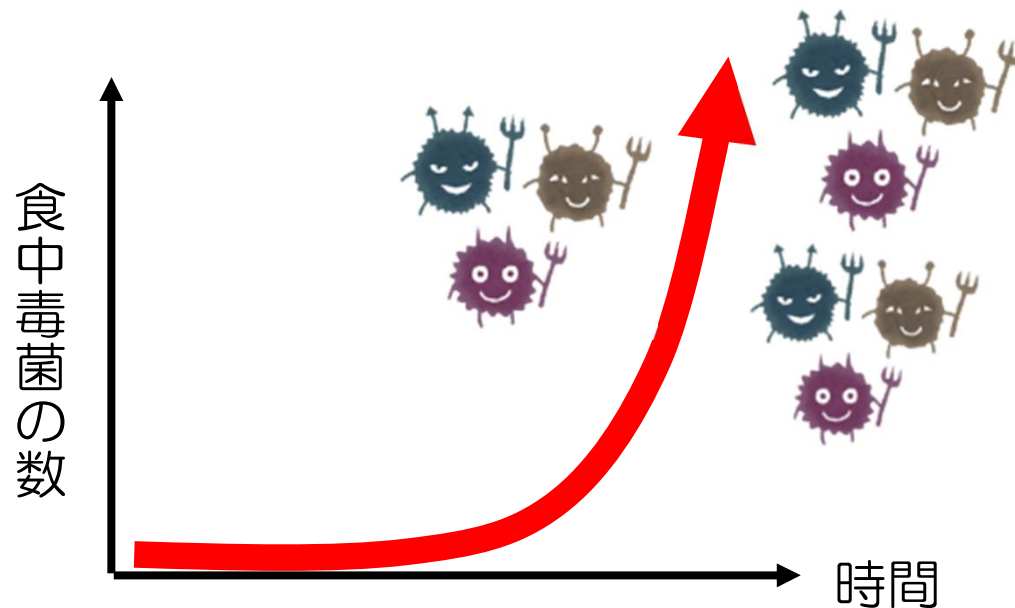
③ **やっつける**

加熱が必要な食材は
しっかりと加熱しましょう！

食中毒予防の3原則

買い物：温度管理に気をつける

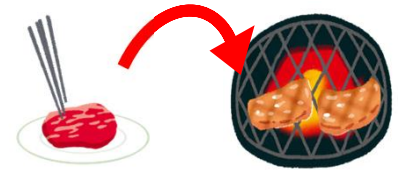
- ✓ 冷蔵/冷凍が必要な食品は、最後に買う



- 食中毒菌は温かくて栄養や水分があると急激に増える。
- 肉や魚など、冷蔵/冷凍が必要な食品は、温度が上がらないうちに帰宅できるよう最後に買う。

調理

- ✓ 調理を始める際に必ず手を洗う
- ✓ 野菜や果物は流水でよく洗う
- ✓ 一尾ものの魚や殻つきの貝は、流水でよく洗う
- ✓ 生肉は洗わない
- ✓ 肉や魚介類は中心までしっかり火を通す
- ✓ 生肉をつかむ箸と、食べる箸は別にする
- ✓ 魚介類を生食するときはアニサキスに注意する



微生物をつけない

✓ 調理を始める前に必ず手を洗う

- きれいに見えても、微生物は手についている。



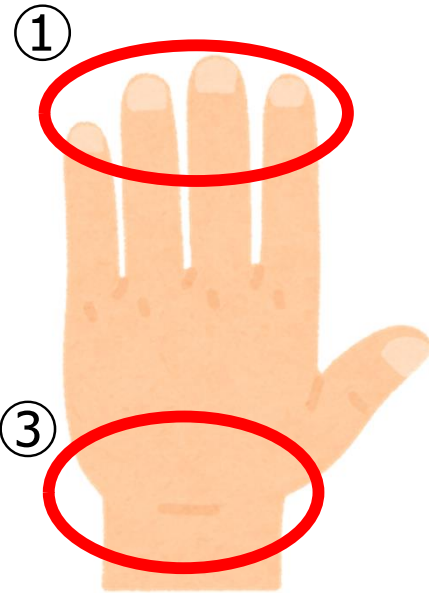
成人の手についている
生菌数

場所	生菌数
①	約250,000個
②	約3,400個
③	約1,000個
④	約890個

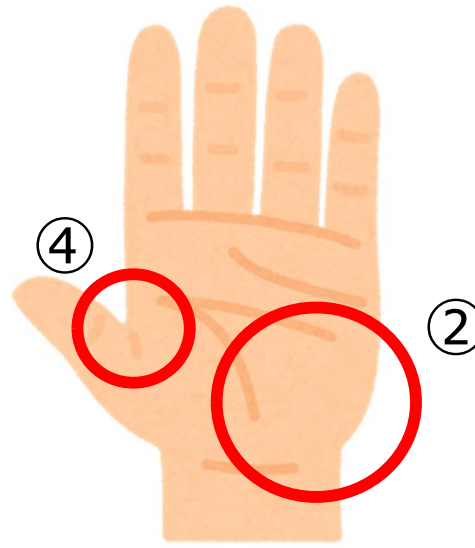
(26人の平均)

① 爪と指の間を掻き取り

②-④ 4cm²拭き取り



手の甲



手のひら

(McGinley *et al* (1988)の報告をもとに作成)

微生物をつけない

✓ 生肉は洗わない

市販鶏肉のカンピロバクター汚染率

部位	汚染率
モモ肉	56.8% (158/278)
ムネ肉	59.9% (112/187)

注 () の中の数字： Suzukiらが2002～7年に雑誌掲載された論文を収集・分析した結果、陽性であった検体数/検査された検体数

(Suzuki and Yamamoto(2009)の報告をもとに作成)

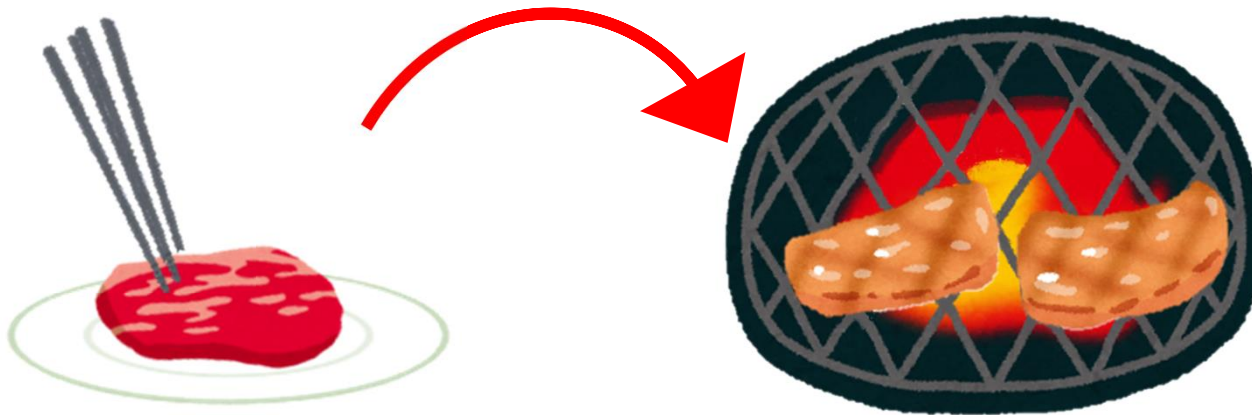
- カンピロバクターは少量（500～800個/ヒト）でも感染する。
- 生肉を洗うと食中毒菌が飛びちり、まわりに付いてしまう可能性がある。



微生物をやっつける

✓ 肉や魚介類は中心までしっかり火を通す

- 多くの微生物※は、75℃で1分間以上の加熱で死滅する。



生の肉は、赤みがなくなることを
目安に中心部までしっかり加熱

※ノロウイルスの感染性をなくすには、85℃～90℃で90秒以上加熱。

正しい手の洗い方（その1）



1. 流水で汚れを簡単に洗い流しましょう。



2. せっけんをつけて十分に泡立てましょう。



3. 手のひらをあわせてよくこすり、次に手のひらと手の甲をあわせてよくこすりましょう。



4. 両手を組むようにして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。

正しい手の洗い方（その2）



7. 手首も忘れずに、反対側の手でねじるようにして洗いましょう。



8. 洗った手が再び汚れないように、蛇口をせっけんで洗い流してから水を出し、流水でせっけんと汚れを十分に洗い流しましょう。



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！

- 時計や指輪、アクセサリー、つけ爪などを外して手を洗う。
- 丁寧に手を洗うと、手の細菌は減る。
- 2度洗いが効果的。

天然毒素による食中毒にも気をつけて

- 天然毒素による食中毒の中には、命に関わるケースも
- 知識を身につけて、予防することが大切



山菜狩りなどで誤って有毒な野草を採取し、食べたことによる食中毒

こんなケースが...

スイセンの葉をニラと間違っ
て食べた。食後30分以内に、
吐き気、嘔吐、頭痛など。

- 家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に栽培しない
- 山菜に混じって有毒植物が生えていることもある。一本一本確認して採り、調理前にもう一度確認
- 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」「人にあげない」

ジャガイモに含まれる天然毒素 ソラニン・チャコニンによる食中毒



発芽している



光に当たって緑色になった

こんなケースが...

家庭菜園で育てたジャガイモを茹で皮付きで食べた。
腹痛、下痢、吐き気など。

- 芽が出ていたり、緑色のジャガイモは買わない・食べない
- 暗くて涼しい場所で保存
- 芽や緑色の部分があれば、皮を厚めにむき、その周囲も多めに取り除く
- 栽培する場合は、十分に熟して大きくなったものを収穫

公益財団法人目黒寄生虫館・農林水産省共催

食品安全シンポジウム

見えない敵と加熱/冷凍の科学

～寄生虫・カンピロバクターから身を守る～

日時

2026年3月19日 木 14:00～16:40

会場

CO・MO・RE YOTSUYA TOWER CONFERENCE RoomF

東京都新宿区四谷1-6-1 コモレ四谷 四谷タワー3階

プログラム

開会挨拶

藤田 佳代 農林水産省 消費・安全局
食品安全政策課 食品安全情報チーム

第1部 科学的な事実・背景の理解

基調講演 1

「食品媒介寄生虫の科学と教育」

倉持 利明 公益財団法人 目黒寄生虫館 館長

基調講演 2

「カンピロバクター食中毒を防ぐために」

森田 幸雄 麻布大学 獣医学部 教授

基調講演 3

「食における安全・安心のリアリティ」

和田 有史 立命館大学 食マネジメント学部 教授

第2部 多様な視点からの実践的な議論

パネルディスカッション

「見えない敵と加熱/冷凍の科学」

倉持 利明 公益財団法人 目黒寄生虫館 館長

森田 幸雄 麻布大学 獣医学部 教授

井岡 智子 一般財団法人 日本消費科学センター

和田 有史 立命館大学 食マネジメント学部 教授

ファシリテーター

今村 彩貴 農林水産省 消費・安全局 食品安全政策課
課長補佐

質疑応答

司会

藤田 佳代 農林水産省 消費・安全局 食品安全政策課
食品安全情報チーム

会場はパネリストとの
交流タイムがあるよ!

参加方法

会場参加の
申込はこちら



<https://forms.office.com/r/KjHt07ve5t>

Youtubeライブ配信
(事前登録不要)



<https://youtu.be/0a51a2X08Rw?list=PLNt9e9t9h9e>

参加無料

お問い合わせ シンポジウム事務局
Email: foodsafety_sympo@maff.go.jp



みんなで取り組もう！食中毒予防

食品安全に関する情報は…

<農林水産省ウェブサイト>

食品の安全や選び方のポイントなど、日常生活に役立つ情報をご紹介します。

安全で健やかな食生活を送るために



食中毒予防のリーフレットやチラシをご紹介します。



ご清聴ありがとうございました