

食中毒の予防について

令和7年7月作成

川崎市健康福祉局保健医療政策部生活衛生課

住み慣れた地域や自らが望む場で、安心して暮らし続けるためにも、日々の食生活は欠かすことのできない重要なものです。

この動画では、「訪問先での調理支援」や「施設での食事介助」に従事されている方を対象に、お話します。

ちょっとした気のゆるみや油断が食中毒に繋がるケースも…。特に乳幼児や高齢者は、命に関わる重篤な症状を引き起こす場合もあります。

「いつもは大丈夫」でも、他の条件と重なったり、どこか1つ対策が抜けているだけで、食中毒に繋がることもあります。



ハムツプ店長

(川崎市食品安全推進キャラクター)

普段の衛生管理と比較しながら御覧ください。

本日のおはなし

- 1 食中毒発生状況
- 2 食中毒とは？
- 3 食中毒を防ぐために



1 食中毒発生状況

令和6年 病因物質別全国食中毒発生状況

病因物質	事件数	患者数	死者数
総数	1,037件	14,229人	3人
細菌	320件	4,369人	—
ウイルス	277件	8,685人	—
寄生虫	355件	694人	—
化学物質	10件	137人	—
自然毒	57件	111人	3人
その他	4件	36人	—
不明	14件	197人	—

出典：食中毒統計資料（厚生労働省）

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/04.html)をもとに作成

これは氷山の一角です！

症状が軽く病院を受診しなかったり、保健所に届け出ていないケースや、食中毒と断定されなかったケースは含まれていません。

転載・複製・
改変等を
禁止します。

事件数の上位を見ると…

病因物質	事件数	患者数	平均患者数
アニサキス	330件	337人	1.02人
カンピロバクター	208件	1,199人	5.76人
ノロウイルス	276件	8,656人	31.4人

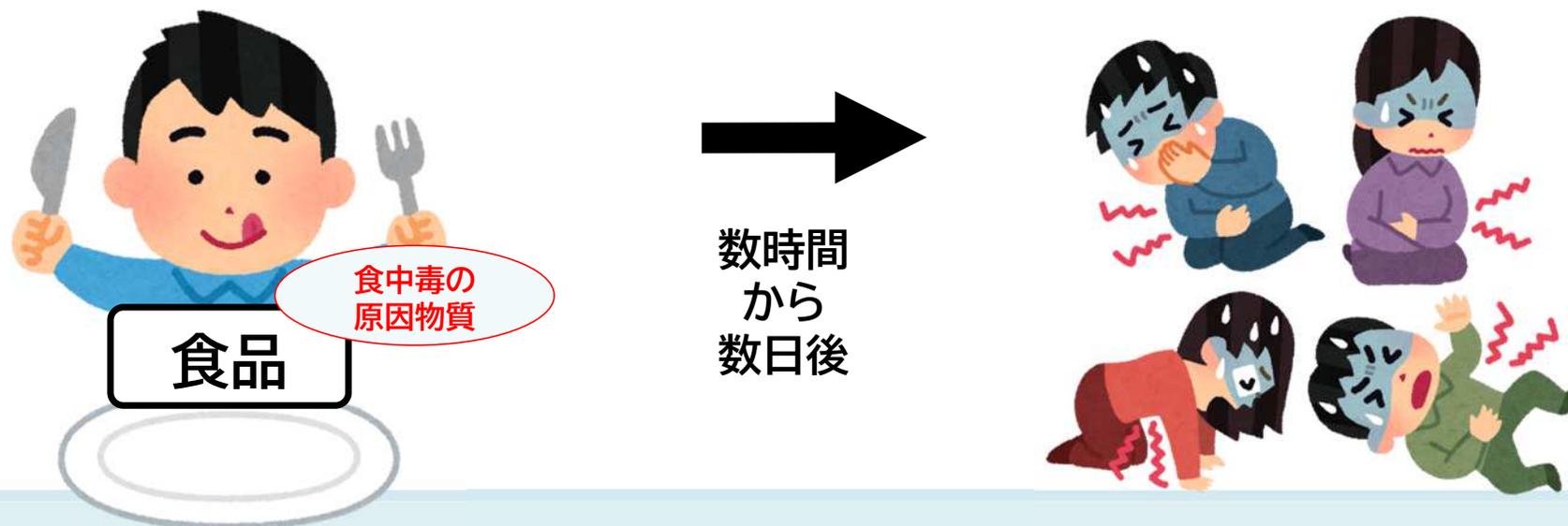
老人ホーム等の「給食施設」関係では、令和6年に全国で51件の食中毒が発生し、発生件数が多かった病因物質は**ノロウイルス(25件、患者数748人)**でした。

【参考】川崎市食中毒発生状況(令和6年)
事件数:11件 患者数:32人

2 食中毒とは

「食品、添加物、容器若しくは容器包装に起因する中毒」
(食品衛生法第21条の2)

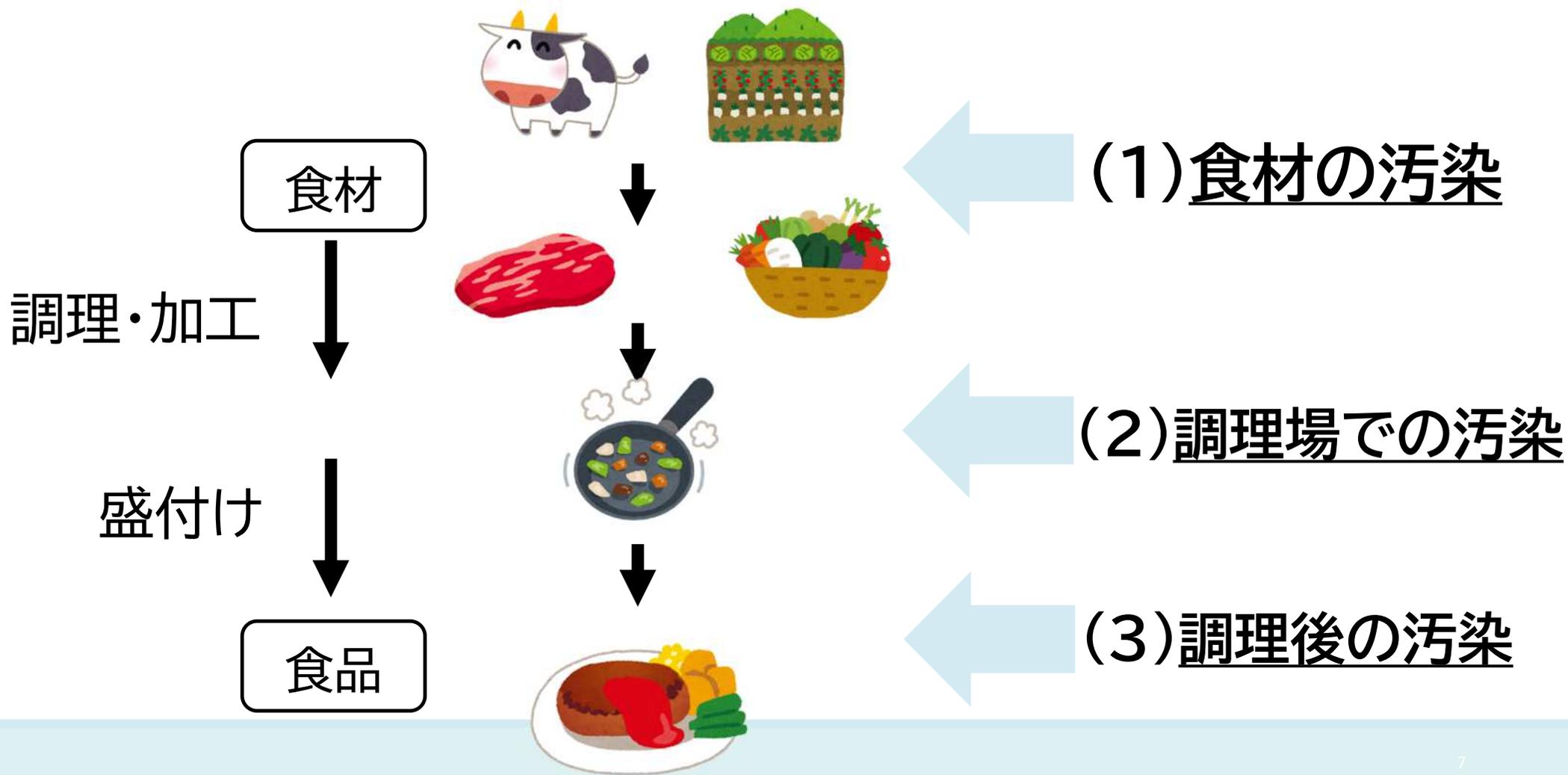
- ・急性胃腸炎症状(下痢・おう吐・発熱他)
- ・原因物質によっては神経症状なども



■ 食中毒は誰がどうやって気を付ければいいのか？

- ➡ 購入から調理・保管・その食品が食べられるまで、
に**関わる人全員**が、食中毒を引き起こす原因となる
ポイントを、**知って対策する**必要がある。
- ➡ 食中毒の原因となる菌やウイルスが付着・増殖するタ
イミングは調理中だけでなく、
購入時や食品の保管、提供前の温めや盛り付け時に
もあります！

食材が汚染されるタイミング



原因物質の汚染(1)

食材の汚染

- ①食肉に加工される工程で汚染
- ②周りの環境からの汚染(土・海水…)



容器の底にたまっている肉汁(ドリップ)に、食中毒の原因物質が含まれている可能性も。

原因物質の汚染(2)

調理場(キッチン)での汚染

①他の食材からの汚染

もともと食材に付着していた菌やウイルスが、

- ・包丁やまな板、菜箸(調理器具)を介して
- ・調理者の手指を介して

②調理者からの汚染

- ・調理者自身が気づかずに持っている菌やウイルスが
手指から食品へ

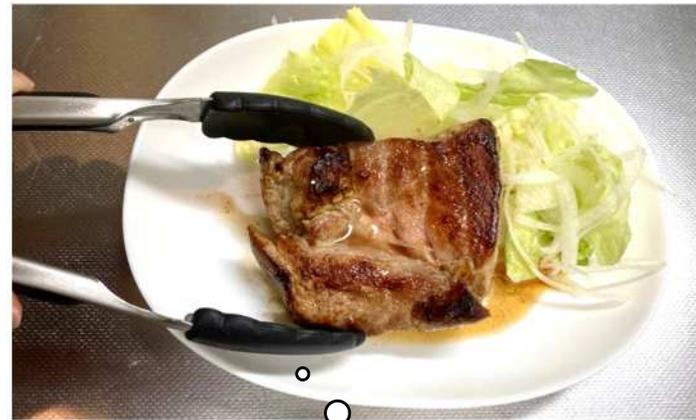
(不十分な手洗いや、手袋の交換が不適切)

原因物質の汚染(3)

調理後の汚染

①盛り付け時・提供時の汚染

- ・菜箸などの調理器具を介して
- ・完成品を素手で触る



このトングは
盛り付け前に生肉に触れて
いないかな・・・

②不適切な保存(温度・時間)

- ・長時間常温で放置する
- ・大鍋に入れたまま冷蔵庫へ

すぐに食べない場合は、小分けして
冷蔵庫・温蔵庫で保管し、
食中毒菌が増殖しやすい10～60℃に
食品を放置しないことが大切です。

ウェルシュ菌による食中毒を予防しましょう

ウェルシュ菌とは

- ・土壌や下水など自然界に広く生息
- ・酸素のない状態でしか発育できない
- ・熱に強い芽胞を作り、100℃の加熱でも生存
- ・主な症状は、腹痛と下痢。潜伏時間は6～18時間程度。
- ・大量に調理した食品を原因とするものが多く、一度に多くの患者が発生しやすい



2 食中毒を防ぐために① －食中毒予防の3原則－

転載・複製・
改変等を
禁止します。



食中毒予防の3原則

つけない

- ・ 手洗い、調理器具・食器・布巾の洗浄
- ・ 調理器具を分ける、調理する時間や場所を分ける

ふやさない

- ・ すばやく調理・提供、常温で放置しない
- ・ 適切な保存(冷蔵・冷凍庫、温蔵庫)

やっつける

- ・ 中心部まで加熱(食品の中心が75℃で1分)
- ・ 消毒

ノロウイルス対策には、85～90℃で90秒以上の加熱が必要です

次ページで、家庭でできる食中毒予防の6つのポイントを見てみましょう

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1
食品の購入

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

消費期限などの
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

できれば
保冷剤(氷)
などと一緒に

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

停電中に庫内温度に
影響を与える際の
開閉は控えましょう

point 3
下準備

冷蔵食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやらきんは
清潔なものに交換

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
手を洗う

肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら
水質に注意

肉・魚は生で食べる
ものから履す

野菜も
よく洗う

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

point 4
調理

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分間以上)

台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと戻ったら、
思い切って捨てる

作業前に
手を洗う

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

食中毒予防の3原則

転載・複製・
改変等を
禁止します。

つけない

ふやさない

やっつける

point 1
食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度の影響を与える扉の開閉は控えましょう

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

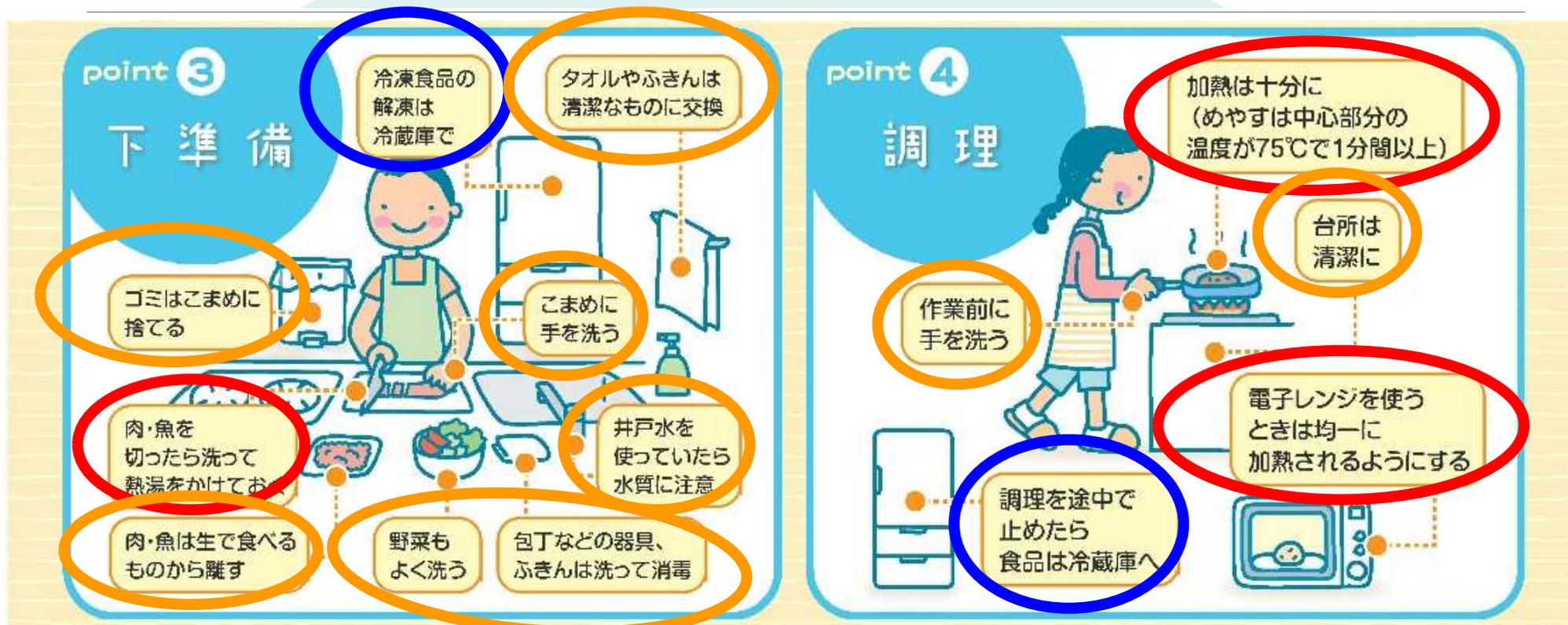
食中毒予防の3原則

転載・複製・
改変等を
禁止します。

つけない

ふやさない

やっつける



手洗いのタイミング例

・・・調理の前、次の作業に移る前、生肉・生魚を触った後、盛り付け前など

食中毒予防の3原則

転載・複製・
改変等を
禁止します。

つけない

ふやさない

やっつける

point 5

食事

食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6

残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

作業前に
手を洗う

早く冷えるように
小分けする

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

2 食中毒を防ぐために② —ノロウイルス食中毒予防の4原則—

転載・複製・
改変等を
禁止します。

ノロウイルスを

ノロウイルス食中毒予防4原則

持ち込まない



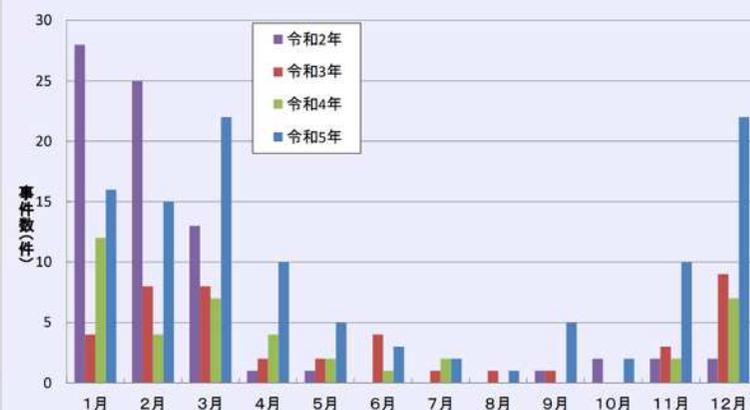
拡げない



つけない やっつける



原因施設(飲食店)のノロウイルス食中毒事件の月別発生状況



(資料出所)厚生労働省「食中毒統計調査」

持ち込まないためのポイント

転載・複製・
改変等を
禁止します。

◎健康管理

- ・**食中毒リスクの高い食品を食べない**
(**食生活に気を付ける**)
- ・体調が優れない(消化器症状がある)ときは調理をしない・させない
(万が一食事を提供できない場合の対応を
考えておきましょう)

食中毒リスクが
高い食品
(ノロウイルス食中毒以外も)

- ・未加熱の二枚貝(例:カキ)
- ・生の肉(例:とりさし)
- ・加熱不十分な肉
(例:レアハンバーグ)

◎清潔な衣服

- ・トイレを使用する際は、エプロン(作業着)を外し、スリッパは履き替える
(**トイレの外にウイルスが出ていかない工夫**をしましょう)

腸管出血性大腸菌食中毒事件について

・令和4年8月京都府等でレアステーキと称するユッケ様の食品等を原因食品とする腸管出血性大腸菌O157による食中毒が発生。当該レアステーキを喫食した1名の方がお亡くなりになりました。

・腸管出血性大腸菌による食中毒は、重症化すると出血を伴う腸炎や溶血性尿毒症症候群(HUS)を引き起こし、さらに重篤化すると死亡することもある。

・生食用食肉であっても、子供、高齢者、抵抗力の弱い方は喫食を控えましょう！肉は中心部までしっかりと加熱したものを食べましょう！

詳しくはこちら(川崎市HP)→



持ち込まないためのポイント

転載・複製・
改変等を
禁止します。

◎健康管理

- ・**食中毒リスクの高い食品を食べない**
(**食生活に気を付ける**)
- ・体調が優れない(消化器症状がある)ときは調理をしない・させない
(万が一食事を提供できない場合の対応を
考えておきましょう)

**食中毒リスクが
高い食品**
(ノロウイルス食中毒以外も)

- ・未加熱の二枚貝(例:カキ)
- ・生の肉(例:とりさし)
- ・加熱不十分な肉
(例:レアハンバーグ)

◎清潔な衣服

- ・トイレを使用する際は、エプロン(作業着)を外し、スリッパは履き替える
(**トイレの外にウイルスが出ていかない工夫**をしましょう)

拡げないためのポイント

◎洗う

- ・こまめな手洗い
- ・調理器具の洗浄・消毒
(塩素系漂白剤：次亜塩素酸ナトリウム ※手洗いには使わない)

◎清掃

- ・調理室、トイレなどの定期的な清掃
- ・おう吐物の適切な処理

菌やウイルス以外が原因となる食中毒の例を紹介します。

転載・複製・
改変等を
禁止します。

【事例】塩素系漂白剤による食中毒

概要

- 飲食店で提供された水を飲んだ直後に口内違和感、喉の痛み、塩素臭を感じた。

調査

- 水の残品から高濃度の残留塩素を検出。



化学物質(次亜塩素酸ナトリウム)による食中毒事件と断定！！

【事例】塩素系漂白剤による食中毒

転載・複製・
改変等を
禁止します。

原因

- 漂白途中だったボトルをそのまま客に提供してしまった。

【対策のポイント】

- ・薬剤使用のルール(希釈濃度・時間・場所・漂白中であることの周知など)を決めて、従業員全員がそのルールを徹底する。
各従業員の独自ルールとならないように。
- ・食器の漂白やポットの洗浄など、口にしてはいけない薬剤を使用する際は、場所を専用化するなど日常使っている場所とは違う場所で取り扱う。
- ・漂白中のものは、だれが見ても分かるように印をつける(シールを貼る、札を付ける、漂白中のものを置く専用のカゴを用意する、など)

『かもしれない』行動・気づきを大切に

転載・複製・
改変等を
禁止します。

食中毒の原因物質はどこにでも存在します。

食品や調理器具、手指には、**食中毒の原因物質がついている「かも」**しれません。

感染しても症状が出ず、**気づかないうちに原因物質を排出している「かも」**しれません。

食中毒は、「知っているだけ」では防ぐことができず、食品の購入から調理・保管・食べるまでに携わる人全員が食中毒予防を「実施している」ことが重要です。

1人1人が「かもしれない」行動・気づきを大切に、食品の衛生的な取扱いをお願いいたします。

自然毒 ～有毒植物～

死亡事例が
毎年報告されて
います！

転載・複製・
改変等を
禁止します。

【特徴】

件数、患者数はそれほど多くないが、致命率の高いものがある。加熱しても有毒成分は分解されない。

【原因】

食用と間違えて調理・喫食する。

【対策】

食用と確実に判断できない植物は

**採らない！ 食べない！ 売らない！
人にあげない！**

食用と間違えやすい有毒植物の例
ニラとスイセン(左:ニラ、右:スイセン)



高齢者の誤食・中毒・死亡が多発！ その植物、有毒かも？

有毒植物を原因とする

食中毒患者の**約半数が60歳以上**です※

※ 平成30年・令和14年の植物性食中毒による患者年齢別発生人数
(キノコ及びジャガイモを除く。)



- × 植えた覚えのない植物は食べない
- × 観賞植物は有毒のものも！ 野菜と一緒に栽培しない
- × 山菜も危険！ 有毒植物が混じっていることがあります

**まちががなく食用だと判断できない植物は
採らない！ 食べない！ 売らない！ 人にあげない！**

野草を食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を



有毒です 食べないで 食用と間違えやすい有毒植物の例

<h3>スイセン・スノーフレーク</h3> <p>中毒症状 食後30分以内で、吐き気、嘔吐（おうと）、頭痛など。スイセンでは、悪心、下痢、流涎（りゅうぜん）、発汗、昏睡、低体温などもあります。</p> <p>間違えやすい植物 ニラ、ノビル、タマネギ など</p>	<h3>イヌサフラン</h3> <p>中毒症状 嘔吐（おうと）、下痢、皮膚の知覚減退、呼吸困難。重症の場合は死亡することもあります。</p> <p>間違えやすい植物 《葉》 ギョウジャニンニク・ギボウシ 《球根》 ジャガイモ・タマネギ など</p>
<h3>バイケイソウ</h3> <p>中毒症状 嘔吐（おうと）、下痢、手足のしびれ、めまいなどの症状が現れ、死亡することもあります。</p> <p>間違えやすい植物 オオバギボウシ（ワレイ） ギョウジャニンニク など</p>	<h3>グロリオサ</h3> <p>中毒症状 口腔・咽頭灼熱感、発熱、嘔吐（おうと）、下痢、背部疼痛などを発症し、臓器の機能不全などで、死亡することもあります。</p> <p>間違えやすい植物 《根》 ヤマイモ</p>
<h3>チョウセンアサガオ</h3> <p>中毒症状 口の渴き、瞳孔の散大、意識混濁、興奮、麻痺、心拍数の増加 など</p> <p>間違えやすい植物 《葉》 モロヘイヤ アシタバ 《根》 ゴボウ 《種》 ゴマ など</p>	<h3>トリカブト</h3> <p>中毒症状 食後10～20分以内で、口渇、舌、手足のしびれ、嘔吐（おうと）、腹痛、下痢、不整脈、血圧低下、けいれん、呼吸不全に至って死亡することもあります。</p> <p>間違えやすい植物 ・ニリンソウ ・モミジガサ など</p>

代表的な有毒植物の特徴は「自然毒のリスクプロフィール」をご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/poison/index.html



厚生労働省
ホームページ
「有毒植物による食中毒
に注意しましょう」
掲載リーフレット

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/yyudoku/index.html

参考ホームページ等

厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html



家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1 食品の購入
 消費期限などの表示をチェック!
 肉・魚はそれぞれ分けて包む
 腐り通しないうちにまっすぐ帰ろう

point 2 家庭での保存
 買ったらすく冷蔵庫へ!
 入れるのは7割程度に
 肉・魚はけがむれないように包んで保存
 冷蔵庫は10℃以下に維持
 冷凍庫は-15℃以下に維持
 作業中や調理中に手洗いを繰り返す

point 3 下準備
 清潔食品の調理は冷蔵庫で
 タオルやふきんは清潔なものに交換
 調理器具はよく洗って乾かす
 調理器具はよく洗って乾かす
 調理器具はよく洗って乾かす

point 4 調理
 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
 台所は清潔に
 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
 調理途中で止めたなら食品は冷蔵庫へ

point 5 食事
 食事の前に手を洗おう
 腐りかけは清潔な容器、蓋を被せよう
 最終調理後に放置しない

point 6 残った食品
 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
 作業前に手を洗おう
 運ぶ必要がなくなるときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
 早く冷めるように冷やす

食中毒予防の3原則 食中毒を「付けない、増やさない、やっつける」
 厚生労働省

できていますか? 衛生的な手洗い

- 流水で手を洗う
- 洗浄剤を手に取る
- 手のひら、指の腹面を洗う
- 手の甲、指の背を洗う
- 指の間(側面)、股(付け根)を洗う
- 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う
- 指先を洗う
- 手首を洗う(内側・側面・外側)
- 洗浄剤を十分な流水でよく洗い流す
- 手をふき乾燥させる
- アルコールによる消毒

2度洗いが効果的です!
 2~9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

©公益社団法人日本食品衛生協会

食中毒についての情報の他、家庭向けの食中毒予防や手洗いのリーフレット、動画なども掲載されています。



川崎市ホームページ

転載・複製・
改変等を
禁止します。

①食中毒の予防について

<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000062971.html>



②有毒植物等による食中毒について

<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000076892.html>

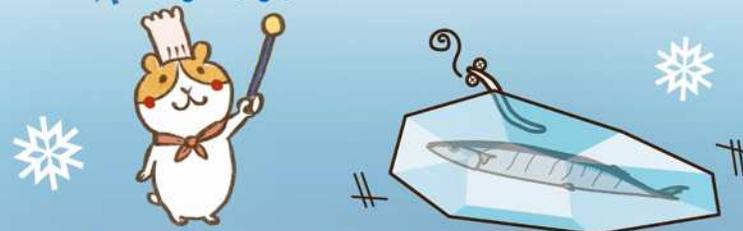


リーフレット

[アニサキスによる食中毒を予防しましょう\(PDF形式、289.54KB\)](#) [\[別ウィンドウで開く\]](#)

アニサキス食中毒を予防しよう!

❄️ **冷凍**してやっつけよう!



アニサキスは**冷凍**するとやっつけられるよ

※-20℃で24時間以上

【動画】 [アニサキス食中毒を予防しよう!](#) (YouTube川崎市食品衛生チャンネルに移動します。) [\[外部リンク\]](#)

本日のお話については、
川崎市健康福祉局保健医療政策部生活衛生課
が担当しました。



ありがとうございました