



まんが王国とっとり

知ろう・防ごう・食中毒

平成25年度

食中毒予防の3原則

増やさない

つけない

やっつける



鳥 取 県

食中毒の原因となる主な細菌やウイルス

食中毒とは、有害な微生物や物質に汚染された食品を食べることで起きる健康被害のことです。多くの場合、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの急性胃腸炎症状を起こします。なお、食品中に異物として混入したガラスや金属片などを原因とする健康被害は、食中毒としては扱われません。

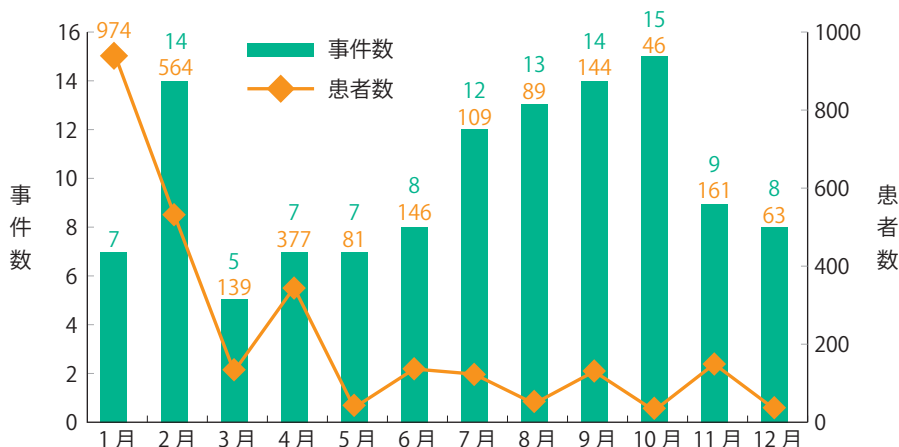


		原因食品	特 徴	潜伏期間・症状	予 防 法
カンピロバクター		加熱不十分な食肉など。	熱、乾燥に弱い。通常の加熱調理で死滅する。	2～7日 下痢、腹痛、発熱、悪心、嘔気、嘔吐、頭痛など。	熱に弱いので、食品を十分に加熱すること。
腸管出血性大腸菌		加熱不十分な食肉など。	病原性、感染力が強い。少量でも発症することがある。	3～5日 頻回の水様便。激しい腹痛を伴い、著しい血便となることがある。	熱に弱いので、食品を十分に加熱すること。 野菜類はよく洗浄する。
サルモネラ属菌		加熱不十分な食肉、卵など。洋生菓子（ケーキ）など。	熱に弱い。乾燥に強いので、二次汚染にも注意が必要。	12時間～2日 激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐など。	食品を十分に加熱すること。 卵の割り置きを避ける。
腸炎ビブリオ		鮮魚介類（刺身）など。	真水、熱に弱い。食塩を含む食品中でよく増殖する。短時間で増殖する。	10時間～2日 腹痛、水様便、嘔吐など。	魚介類は、真水でよく洗う。 熱に弱いので、食品を十分に加熱する。
黄色ブドウ球菌		弁当、おにぎりなど。	熱に強い毒素を作る。毒素は、100℃、30分の加熱でも無毒化されない。	30分～6時間 吐き気、嘔吐、腹痛、下痢など。	手に傷のある人は、食品を直接触ったり調理しない。手指の洗浄を十分にします。
ボツリヌス菌		缶詰、瓶詰、真空パック食品、レトルト類似食品など。	耐熱性の芽胞を形成する。酸素を含まない食品中で増殖し、毒素を作る。	8～36時間 吐き気、嘔吐、筋力低下、脱力感など。症状は非常に重い。	容器が膨張している缶詰や真空パック食品は食べない。温度管理を適切に行う。
ノロウイルス		二枚貝（生カキ）など。感染した人から食品への汚染。	酸や乾燥に強い。アルコール消毒では、効果がない。冬期に多く発生する。	1～2日 下痢、吐き気、腹痛、発熱など。通常3日以内に回復する。	カキなどの二枚貝の生食を避ける。手洗いが最も重要。

鳥取県食中毒発生状況 (過去10年間：H15～24年)

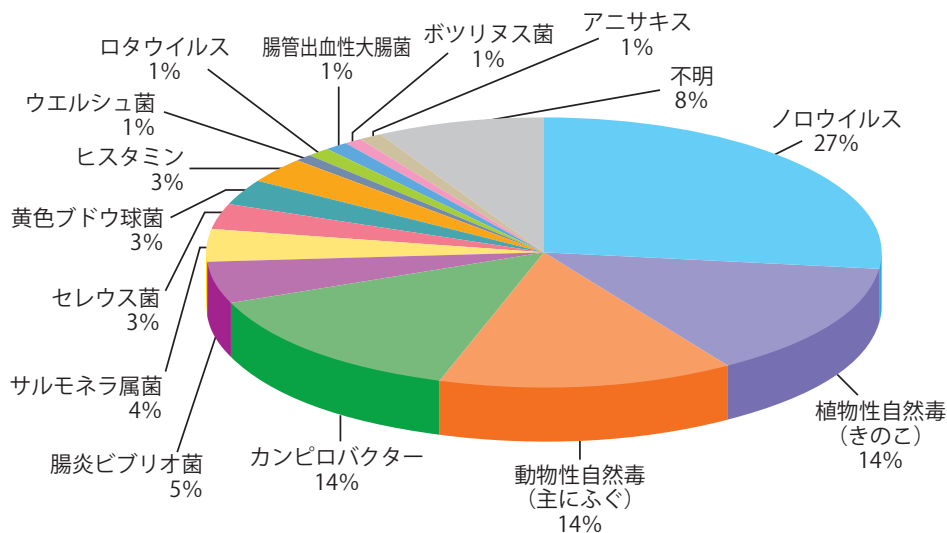
◆月別食中毒発生状況

過去10年間の食中毒発生状況を示しています。冬期はノロウイルス、夏期は細菌性食中毒、秋期はきのこによる食中毒が多くなっています。



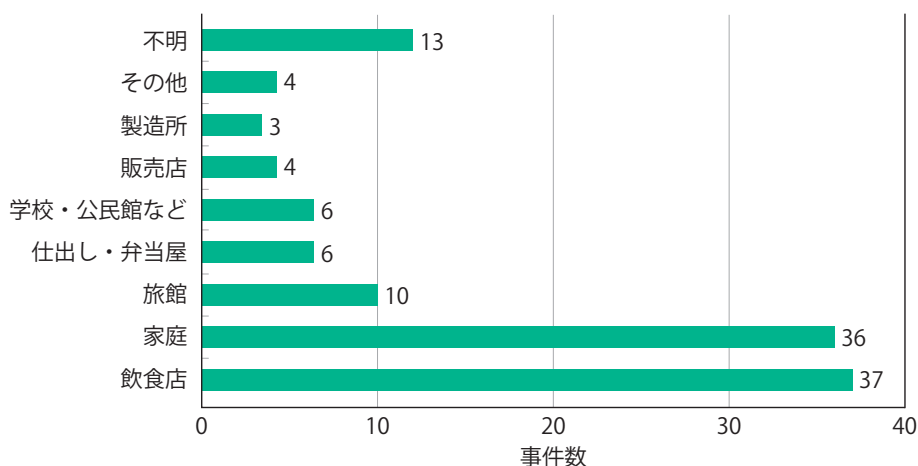
◆病因物質別食中毒発生状況（発生割合）

最も多いのはノロウイルスで、きのこ、ふぐ、カンピロバクターの発生割合が高くなっています。



◆施設別食中毒発生状況（発生件数）

飲食店、家庭での発生件数が多くなっています。



ノロウイルス食中毒

ノロウイルスは、酸や乾燥に強くアルコール消毒でも死にません。感染力も非常に強く100個以下のウイルスでも感染する場合があります。ノロウイルスは食中毒だけでなく、人から人へ直接感染する感染症の原因としても要注意です。

原因

- 1 ノロウイルスに汚染された二枚貝を生食、あるいは不十分な加熱処理で食べた場合。
- 2 ノロウイルスに感染している調理従事者を介して、汚染された食品を食べた場合。

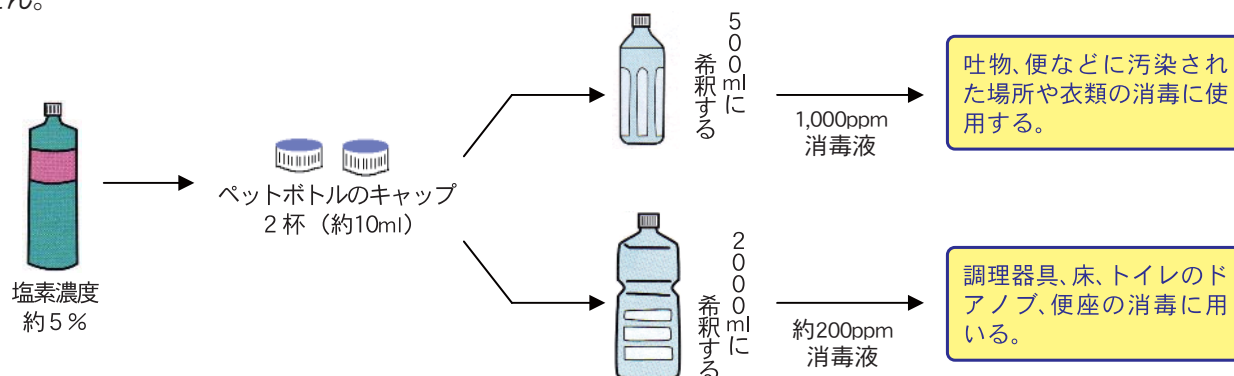


予防法

- 1 カキなどの二枚貝は、中心温度が85℃、1分間以上の加熱調理を行ないましょう。
- 2 トイレの後、調理や食事の前には、石鹸でよく手を洗いましょう。
- 3 食品を取り扱う施設の調理従事者で、下痢、嘔吐、腹痛、発熱等風邪に似た症状が発症した際は、
 - ① 食品を扱う業務には携わらないようにしましょう。また、2週間程度はウイルスの排泄が続くことがあるので、この間もなるべく食品に直接ふれる業務に携わらないようにしましょう。
 - ② 医療機関を早めに受診しましょう。

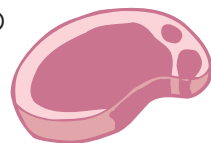
消毒方法

ノロウイルスには、次亜塩素酸ナトリウム又は、加熱による消毒が有効です。アルコールによる消毒は効果がありません。



肉の生食は、やめましょう！

平成23年10月から生食用食肉（牛肉）の規格基準が設定され、また、平成24年7月から牛のレバーを生食用として販売・提供することが禁止されました。



注意事項

- 1 一般に食肉を生で食べることは、食中毒の危険性をともないます。また、規格基準に適合した生食用食肉であっても食中毒になる可能性はゼロではありません。
- 2 腸管出血性大腸菌、カンピロバクターなど食肉に付着していることの多い食中毒菌は、少量の菌でも食中毒を起こす危険性があるので、食肉を食べる際には十分に加熱して食べましょう。

予防法

- 1 食肉を喫食する際は、肉の中心までしっかり加熱する。目安としては、肉の中心の色がピンク色から褐色に変わり、肉汁が透明になることです。
- 2 生肉用と加熱用でそれぞれ箸をわけるなど、調理器具を使い分けましょう。
- 3 とくに、子どもや高齢者、その他食中毒に対する抵抗力が弱いと考えられる方は食肉の生食を避けましょう。

肉はしっかり加熱！



きのこによる食中毒に注意！

秋の行楽シーズンが始まる頃から、きのこによる食中毒事件が多く発生しています。鳥取県内では過去10年間に17件発生しており、ツキヨタケ及びクサウラベニタケによる事例が多くなっています。ほとんどが個人の知識不足や誤った判断によって生じています。

毒キノコにご用心！



症 状

発汗、血圧低下、呼吸困難などの神経系障害と腹痛、嘔吐、下痢などの消化器系障害の2つに大別されます。多くは、食後1時間ほどで下痢、嘔吐を起こします。

予 防 法

- 1 知らないきのこは、採らない、食べない、人にあげないようにしましょう。
- 2 素人判断したり、科学的根拠のない言い伝えは、信じないようにしましょう。
- 3 間違っただけ毒きのこを食べてしまった場合、できるだけ早く吐き出し、すぐに医療機関を受診しましょう。

**このような言い伝えや迷信は
信じてはいけません！！**

- ◆ 縦に裂けるきのこは食べられる
- ◆ 地味な色のきのこは食べられる
- ◆ なすと一緒に煮れば食べられる
- ◆ 塩漬けにすれば食べられる



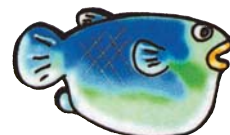
クサウラベニタケ
(林内の地上に生えます)



ツキヨタケ
(特にブナに生えます)

危険！素人調理！ふぐ中毒

鳥取県においても、過去10年間で15件のふぐによる食中毒が発生しています。その多くは、自ら釣ってきたふぐを家庭で調理し食べたことによるものです。



特 徴

ふぐ毒による食中毒は死亡率が高く、食中毒による死者の半数近くは、ふぐ毒によるものです。食べた後早ければ20分程度で発症し、死に至るケースもあります。

ふぐ毒とは

主要成分は、テトロドトキシンという毒素で、ふぐの卵巣や肝臓などの臓器に多く含まれ、ふぐの種類によっては皮や筋肉に含まれる場合もあり、通常の加熱では分解されません。テトロドトキシンは猛毒で毒性は青酸カリの1000倍以上と言われています。

ふぐの処理は専門的な知識が必要です。素人処理は絶対にやめましょう！！

ふぐの毒性部位は種類により異なります。ふぐの種類鑑別は処理をする上でとても重要です。外見が似通ったふぐも多く、なかには筋肉に毒をもつふぐもいます。ふぐの毒性を見分けるには、専門的な知識が必要です。

営業するときは免許証、施設の認証の取得が必要です。

施設ごとに専任のふぐ処理師を置き、さらに営業施設ごとに知事の認証を受けなければふぐを取り扱うことができません。

鳥取県では、毎年1月に「ふぐ処理師試験」を行っています。

ふぐの処理（除毒）をするには、ふぐ処理師の免許が必要です。免許のない人は、ふぐの処理（除毒）はできませんのでご注意ください。

レトルト類似食品に注意！

真空パックに類似した冷蔵保存用の食品を常温で放置しておくと、ボツリヌス菌が増殖し、命にかかわる食中毒の原因になることがあります。

症 状

ボツリヌス菌の食中毒にかかると、ものが二重に見えたり、手足に力が入りにくくなるなどの神経症状が出現し、放置すると呼吸困難などを起こして短時間で死に至る場合もあります。

予防方法

- 1 真空パックなどで、膨張、異臭のある場合は、菌が増殖している可能性がありますので、絶対に食べないようにしてください。
- 2 ボツリヌス菌が作り出す毒素は、加熱により毒性を失うため、食べる前に十分な加熱を行ってください。
- 3 製品は期限内に飲食するとともに、保存するときは容器に記載された保存方法（要冷蔵等）にしたがってください。

「要冷蔵」「10℃以下で保存してください」などの表示がある場合は、冷蔵庫などでの保存が必要です。

<表面 表示例>



<裏面 表示例>

名 称	〇〇〇〇〇〇
原材料名	△△△△、××××、〇〇〇〇、☆☆☆、・・・
内 容 量	100g
賞味期限	20××.×.×
保存方法	10℃以下で保存してください
製 造 者	株式会社△△食品 鳥取県〇〇市〇〇

食中毒かも・・・



食中毒かなと思ったら、
医療機関を受診しましょう。

昨年、県内でボツリヌス菌による食中毒が発生しました。

ボツリヌス菌が増殖し、毒素が生成された食品を食べたことによるものです。

食品の表示をよく見て、適切な温度で保存し、消費期限内に食べましょう。

その他の食中毒

寄生虫による食中毒

魚を生で食べると、アニサキスやクドアなどの寄生虫に感染することがあります。感染すると、激しい腹痛や嘔吐などの症状を起こします。

◎原因となる主な魚介類

アニサキス・・・サケ、タラ、サバなどの海産魚
クドア・・・ヒラメなど

◎予防法

- 1 食品を加熱調理するか、冷凍処理（48時間以上）する。
- 2 調理や提供する際に、魚や刺身を目視でチェックする。
（ただし、クドアは目視確認はできません）

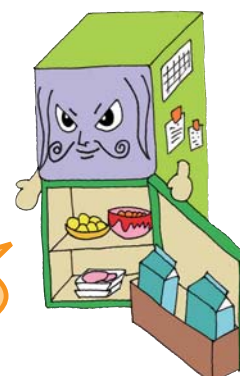
ヒスタミンによる食中毒

主に赤身の魚を食べた後、アレルギーとよく似た症状を起こすことがあります。ヒスタミンは細菌によって食品中に生成され、それを食べた際に、顔面紅潮、頭痛、じんましんなどの症状を起こします。通常は、食後30～60分くらいで症状があらわれ、6～10時間程度で回復します。

◎予防法

- 1 魚の保存は低温管理を徹底し、室温で放置しないこと。
- 2 冷蔵保存であっても長時間の保存は避け、なるべく早く食べるようにする。
- 3 一度、ヒスタミンが生成されると、加熱しても分解されないため注意が必要です。

魚は、ヒヤース。



自主衛生管理に取り組み食中毒を防ごう！

(例) 食品衛生自主点検記録表 (飲食店関係) 平成 年 月 食品衛生責任者 ()

(記入方法 ○良好 ×不良)

点 検 日	1	2	3	4	5		28	29	30	31
曜 日										
点 検 項 目										
1 従事者に下痢や腹痛のある方はいませんか										
2 調理従事者に手荒れ、傷、化膿瘡はありませんか										
3 清潔な作業衣、履物を着用していますか										
4 調理場内の掃除をしましたか										
5 調理場内に不要な物品が置かれていませんか										
6 手洗い設備は使用できる状態ですか										
7 作業前、用便後の手洗いの励行をしていますか										
8 原材料の受入時に鮮度、表示を確認しましたか										
9 冷蔵庫の収納量は容量の7割程度になっていますか										
10 食肉、卵、魚介類は10℃以下で保存していますか										
11 食肉や魚介類がむき出しのまま保存されていませんか										
12 器具・容器の洗浄・消毒を行いましたか										
13 調理器具は作業終了後、分解してから洗浄・消毒しましたか										
14 生ゴミは蓋のある専用容器に入れ、作業後速やかに調理場から搬出しましたか										

自主管理の徹底を図るためには、衛生管理体制を整備し、営業者、食品衛生責任者だけでなく、従事者一人ひとりが衛生的で安全な食品を提供する義務と責任を負っていることを自覚することが大切です。

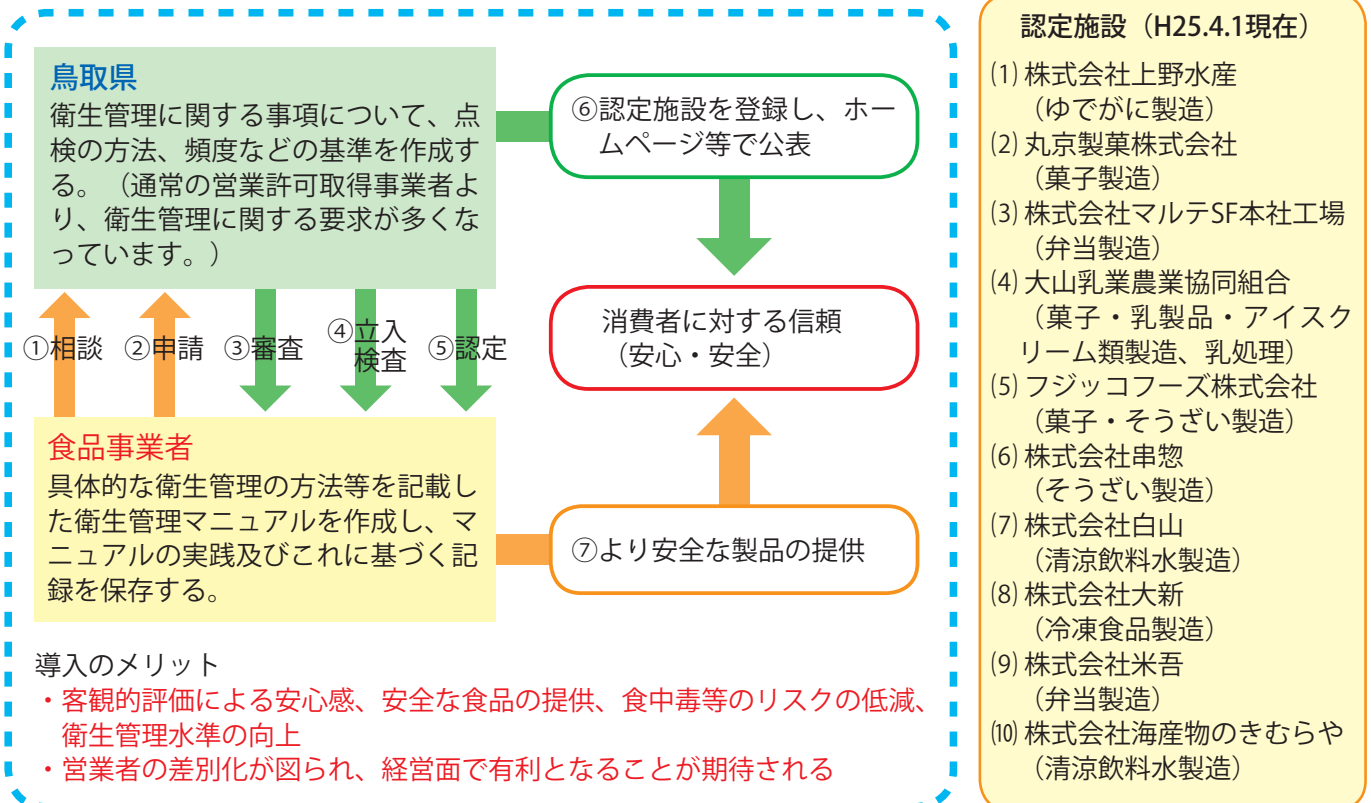
施設の管理状況について、「食品衛生自主点検記録表」を作成し、点検してみましょう。



検査等の記録	ねずみ、昆虫の駆除	日	特	
	水質検査	日	記	
	製品の検査	日	事	
	従事者の健康診断、検便	日	項	

とっとり食の安全認定制度 (通称: クリーン・パス)

とっとり食の安全認定制度とは、食品事業者等が自ら行う衛生管理について、一定の水準以上にあると認められる施設を県が認定し、自主衛生管理の推進を図るための制度です。このたび、対象業種を拡大し、**ほぼすべての業種で認定取得が可能**となりました。



食中毒予防の基本は正しい手洗いです



1 指輪、時計を外します。



2 手洗い石鹸をつけ十分に泡立
てます。



3 手のひらと手の甲、指の間、
親指の付け根まで洗う。



4 手首、ひじまで洗う。



5 爪ブラシで爪の間を洗う。



6 流水ですすぎ、ペーパータオル
で拭く。



7 アルコールを、指、手の甲、ひじまですり込
む。すり込む際はアルコールが乾くまで行う。



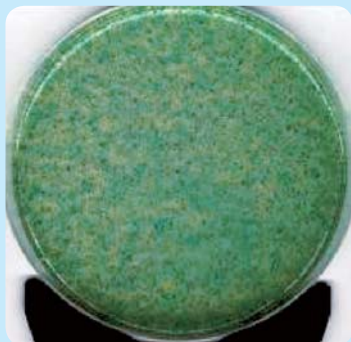
(問合せ先)

東部生活環境事務所 生活安全課 ☎ (0857)20-3677
中部総合事務所 生活安全課 ☎ (0858)23-3117
西部総合事務所 生活安全課 ☎ (0859)31-9321
県庁くらしの安心推進課 ☎ (0857)26-7284

(きのこに関する問合せ先)

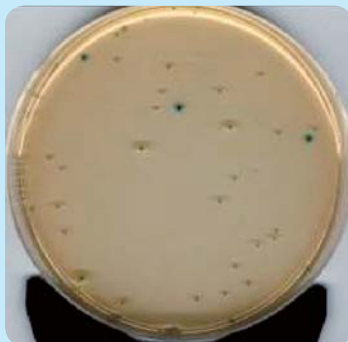
(財)日本きのこセンター菌茸研究所 ☎ (0857)51-8111

① 食品を扱った直後の手を調
べてみるとこんなに菌が
いっぱいです。



大腸菌群 1.0×10^6

② きちんと手洗いをした直後
でも菌が残っています。
(アルコール未使用)



大腸菌群 < 300

③ 手洗い後、アルコールを使用。



大腸菌群 未検出

このように、正しい手洗いを行っても菌は手に存在します。アルコールを使用することで多くの菌は死にますので、アルコールを使用することを心がけましょう。ただし、ノロウイルスはアルコールで死なないことが知られています。アルコール消毒を過信せず食中毒予防の基本である手洗いをきちんと行うようにしましょう。



紙芝居(ばいきんズVSしょうどくマン)による食中毒予防教室を実施中。
お問合せは、県庁くらしの安心推進課(0857-26-7284)まで

