

---

## 内閣府 食品安全委員会e-マガジン【読み物版】

### [生活の中の食品安全ーアウトドアでも食中毒に注意!ー]

平成29年7月14日 配信

---

今月のe-マガジン【読み物版】は、「アウトドアでも食中毒に注意」をお送りします。アウトドアでの楽しみが増えるこの季節。細菌が増殖しやすい季節でもあります。今回は、特に身近なおにぎりとバーベキューについてお話しします。食中毒に注意して、ピクニックやバーベキューを楽しんでください。

---

#### 1. おにぎりでも食中毒になります

---

ピクニックに家でおにぎりを握って持っていくことも多いと思いますが、この暑い季節、おにぎりが原因で食中毒（症状は、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢など）になることがあります。おにぎりで増殖する細菌の特徴を知り、予防対策をしっかりとってください。

##### ■おにぎりの食中毒の原因菌は黄色ブドウ球菌です

この季節のおにぎりで注意すべきは、黄色ブドウ球菌です。この細菌は、30℃から37℃が最も増殖する温度と言われており、この季節の気温と同じ温度になります。予防対策をとらず、おにぎりを長時間持ち歩くと、細菌が増殖し、エンテロトキシンという毒素を作る可能性があります。この毒素によって、食中毒になることがあります。実は、この細菌はヒトを含め多くの動物が持っています。特に切傷などの化膿しているところに大量に存在しています。この細菌自体の耐熱性は高くありませんが、細菌が生成した毒素（エンテロトキシン）は通常の加熱調理では失活しません。

##### ■予防対策は

黄色ブドウ球菌の食中毒予防対策は、付けない、増やさないです。

##### ○付けない（手から黄色ブドウ球菌が付くのを防ぐ）

- ・調理をする前に、しっかりと手を洗うこと！  
子どもに「手洗いは石けんを使って15秒以上！」と声掛けするのもポイントです。
- ・切り傷などけがをした手で食材や容器を触らないこと！  
絆創膏（ばんそうこう）をしている手も要注意です。  
おにぎりを握るときはラップ、ビニール手袋を活用することをおすすめします。

##### ○増やさない

- ・おにぎりを車やバックの中に長時間放置しないこと！  
保管には、クーラーボックスや保冷剤を利用してください。

---

#### 2. バーベキューにでてくるお肉

---

バーベキューと言えば、牛肉、豚肉、鶏肉といろいろなお肉を焼くと思います。どのような細菌などがいるか、お肉の種類ごとに説明します。

##### ■牛肉

牛の腸内には、腸管出血性大腸菌やサルモネラ属菌などが存在します。と畜場でお肉にする過程で、お肉や内臓（レバーなど）に付着してしまうことがあります。

##### ■豚肉

豚にも、E型肝炎ウイルス、サルモネラ属菌やカンピロバクターなどの細菌、寄生虫が存在します。

##### ■鶏肉

鶏の場合は、カンピロバクターやサルモネラ属菌などが存在します。特に、市販鶏肉からカンピロバクターが高い割合で見つかっています。

---

### 3. お肉を安全に食べる

---

バーベキューで安全にお肉を食べるために重要なことは、細菌などを「他の食材につけない」、「増やさない」、そして、「十分に火を通して、やっつけること」です。

#### ○他の食材につけない

- ・クーラーボックスなどで保管するときは、それぞれ別の容器に入れて、肉の汁が他の食材に付かないように！
- ・包丁でお肉を切った後に、生野菜などを切らない！
- ・トングや箸などの調理器具は、生肉用と焼けた肉用に分けて使う！

#### ○食中毒菌を増やさない

- ・お肉は、クーラーボックスなどでしっかり冷やして保管（10℃以下）する！

#### ○食中毒菌をやっつける

- ・お肉に付着しているほとんどの細菌などは加熱により死滅することから、中心部まで十分に加熱したことを確かめてください！

---

### 4. 楽しいアウトドア活動にするために

---

アウトドアで家族や仲間と楽しい時間を過ごすためにも、手間を惜しまず、食中毒予防をしっかりすることが必要です。特に、野外調理では、「作りたてをすぐ食べ切る」ことが大切です。なお、ジビエ（シカやイノシシなどの野生鳥獣又はその肉）など他の動物の肉についても、食中毒予防の対策は同じです。調理にあたっては、十分に加熱してください。

---

### 5. 食中毒予防のポイント

---

食中毒の原因となる細菌などには、腸管出血性大腸菌、カンピロバクター、サルモネラ属菌、腸炎ピブリオ、黄色ブドウ球菌などがあります。こうした細菌などによる食中毒予防のポイントは、次の3点です。

- ・「につけない」（食材にさわる前、さわった後は手をしっかり洗う（手洗いは石けんを使って15秒以上！！））。
  - ・「増やさない」（低温保存（10℃以下））。
  - ・「やっつける」（生の食材には十分に火を通す）。
- 例えば、気温が高い中、車で食材を運ぶ時は、クーラーボックスや保冷剤などを利用してください。
- また、野外での食事では、おにぎりやスペアリブなどを手づかみで食べることも多いと思います。野外でも、食事の際は手を洗ってください。

---

### 6. Q & A

---

Q1 バーベキューなど野外で飲食する場合、「献立」について気をつけるべきことはありますか？

A1 野外での食事の献立は、できるだけ、火をしっかりと通して食べる料理にしてください。家庭や店舗など屋内の清潔な調理場で水道や冷蔵庫が確実に使える状態と、野外では、調理条件が異なります。お肉や魚介類を不十分な加熱で食べるような料理は、食中毒予防の観点からおすすめできません。また、生で食べる野菜や果物は、切らずにそのまま食べられるもの（ミニトマトやバナナなど）を選ぶと、食べるまでの傷みや別の食材からの細菌が移ることが少なくなります。食べ

る直前に清潔な水で洗うこともポイントです。

- Q2 野外で飲食する場合、「食材」の調達、運搬、保管について、どのようなことに気をつければよいでしょうか。
- A2 次のようなことに気をつけてください。
- ・調理を始める直前まで、できるだけ低い温度を保ってください。  
保冷剤の入ったクーラーボックスに入れ、できる限り食材ごとに分けて包装し、ドリップ（しみだし）が出たり、それが付いたりしないようにして運搬します。  
また、生で食べる野菜や果物は、食べる直前に清潔な水で洗ってください。
  - ・キノコや山菜など、現地で採集したものを食べることを予定に入れることもあるでしょう。自然の動植物には食べられないものや毒を持つものも多くあります。食べられるとはっきり分かっているもの以外は危険です。食べてはいけません。混ざって見分けにくい植物や毒キノコも存在します。1本ずつ確認することが必要です。
- Q3 野外で調理する場合、気をつけるべきことはありますか？
- A3 調理する人は、作業前に手をしっかり洗ってください。忘れがちなのは装飾品（腕時計、ブレスレット、指輪など）です。装飾品は外して洗ってください。  
また、おなかの具合が悪い人や吐き気のある人、手や指に傷や水でしみる箇所がある人は、調理をしないで他の人に任せてください。
- Q4 家族で遠出をして、キャンプとバーベキューを計画しています。屋内と違った点で気をつけることはなんですか。
- A4 野外では次のようなことに気をつけてください。
- ・まな板や包丁は調理の順番を工夫し、お肉や魚介類は野菜や果物などを調理したあとで調理してください。
  - ・お肉などを焼く場合は、表面だけでなく中心まで色が変わっていることを加熱の目安にしてください。また、スープ状のものは、よくかき混ぜてまんべんなく沸騰させてください。
  - ・食長時間持ち運ぶ場合は、クーラーボックスや保冷剤を利用したり、目的地近くのお店で温度管理された食材を購入するなど工夫してください。

《参考》

- ・食品安全委員会：食中毒のポイント「バーベキューやピクニックでの食中毒にご注意ください」  
[http://www.fsc.go.jp/sonota/e1\\_bbq\\_food\\_poisoning\\_e2.html](http://www.fsc.go.jp/sonota/e1_bbq_food_poisoning_e2.html)
- ・政府広報オンライン：食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント  
[http://www.gov-online.go.jp/featured/201106\\_02/](http://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/)
- ・お肉はよく焼いて食べよう  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000049964.html>
- ・お肉の食中毒を避けるにはどうしたらよいの？  
[http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinanzendu/nikuA4\\_0105\\_1MB.pdf](http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinanzendu/nikuA4_0105_1MB.pdf)

以上