
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 ー食中毒に気をつけようー その1]

2019年9月20日 配信

今号のe-マガジン【読み物版】は、「食中毒に気をつけよう」です。以前、当委員会が行った食品のリスク認知等に関する調査では、調査対象である専門家・消費者・行政担当者のいずれにおいても、食中毒に対し高い関心を持っているとの結果が出ています。(※)

そこで今号と次号では、食中毒について、その予防策も含めてお伝えします。

※「平成29年度食品安全委員会運営計画の実施状況の中間報告について」

補足資料 P.7

<http://www.fsc.go.jp/fsciiis/attachedFile/download?retrievalId=kai20171129ki1&fileId=220>

1. 食中毒とは

食中毒は、食品に起因する中毒症の総称です。症状の多くは、胃腸炎（腹痛・下痢・おう吐など）ですが、発熱や神経障害といった他の症状を伴うものもあります。原因によっては命にかかわることもあるので、十分な注意が必要です。

2. 食中毒の原因

食中毒の原因は、細菌、ウイルス、寄生虫、自然毒（動物性・植物性）、化学物質等さまざまです。そのうち、患者数が多いものは細菌とウイルスで、平成30年を例にとると、この2つで患者数全体の実に9割近くに上ります。

3. 食中毒の発生状況

厚生労働省が平成31年3月に公表した「平成30年食中毒統計調査」によると、食中毒は一年を通して発生しているものの、大まかな傾向として、夏場には細菌によるものが、冬場にはウイルスによるものが多くなっています。

年間の事件数は、第1位アニサキス（寄生虫）、第2位カンピロバクター（細菌）、第3位ノロウイルス（ウイルス）です。事件総数1,330件のうち、それぞれ468件、319件、256件であり、この3つで全体の約8割を占めています。

一方、患者数に目を向けると、第1位ノロウイルス（ウイルス）、第2位ウエルシュ菌（細菌）、第3位カンピロバクター（細菌）となっています。患者総数17,282人のうち、それぞれ8,475人、2,319人、1,995人で、ノロウイルスの多さが目立ちます。患者総数の約半分に達し、事件数における割合が2割程度であることを考えると、1件あたりの患者数が多いことが分かります。なお、年齢層としては20～29歳が最も多く、患者数全体の約2割を占めています。

【食中毒発生状況】

厚生労働省「食中毒統計調査」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/04.html

4. 食中毒予防の原則

患者数の多い細菌及びウイルスによる食中毒について、予防の原則と家庭での対策をご紹介します。

■細菌の場合■

食中毒予防の3原則『つけない、ふやさない、やっつける』

細菌による食中毒は、原因となる細菌に汚染された食品を人が食べることで起こります。細菌は、温度・水分・栄養などの条件が揃うと増殖します。予防には、細菌を食品に「つけない」、食品の中で「ふやさない」、ついているかもしれない場合は「やっつける」ことが重要です。

『つけない』

細菌で食品を汚染させないために、

- ・調理や食事の前、調理中に生の肉や魚介類にふれたとき、トイレに行った後には、手をよく洗う。
- ・生の肉や魚介類が、生食するものや調理済みの食品に触れないようにする。（購入時や保存時は 分けて包む、まな板や包丁を使い分ける等）
- ・生で食べる野菜、一尾ものの魚は清潔な流水で洗う。（生の肉は洗わない。表面にいる細菌が水と一緒に周囲に飛び散ることがあります。）
- ・食器や調理器具等は洗剤でよく洗い、熱湯や台所用殺菌剤等を用いて消毒する。

『ふやさない』

細菌を増やさないために、

- ・購入した肉や魚などの生鮮品、総菜、その他冷蔵保存に適したものは、できるだけ早く冷蔵庫に入れる。
- ・作った料理は放置せず、すぐに食べる。大鍋料理（例：カレー、シチュー）などですぐに食べない分は、素早く温度を下げて冷蔵庫に入れる。

『やっつける』

細菌を死滅させるために、

- ・食品は中心まで火が通るようにしっかりと加熱する。
- ・特に食肉は、中心部 75℃以上で1分間以上加熱する（目安）。豚肉や鶏肉であれば、切ったときに 肉色の赤味がなくなっていることを確かめる。

■ウイルスの場合■

食中毒予防の4原則『持ち込まない、ひろげない、つけない、やっつける』

ウイルスによる食中毒は、原因となるウイルスに汚染された食品を人が食べることで起こります。

ウイルスは食品中では増殖しないため（生きた細胞の中で増殖します）、細菌の3原則の一つである「ふやさない」はあてはまりませんが、ウイルスを食品に「つけない」、ついているかもしれないウイルスは「やっつける」という点は細菌と同じです。また、ウイルスによる食中毒の大部分を占めるノロウイルスは、感染が拡大しやすい傾向があることから、「持ち込まない」、「ひろげない」ことも重要になります。

『持ち込まない』

ウイルスで台所（調理場）を汚染させないために、

- ・調理をする人は、ウイルスに感染しないよう日頃から健康に気を配る。
- ・おう吐や下痢など感染が疑われる場合は調理場に入らない、調理を控える。

『ひろげない』

万が一、台所にウイルスが持ち込まれた場合でも調理器具等にひろげないために、

- ・調理中はこまめに手を洗う。
- ・まな板・包丁などの調理器具はよく洗い、定期的に熱湯・台所用殺菌剤などを用いて消毒する。

繰り返しになりますが、食中毒は一年を通して発生します。暑い季節のものというイメージがあるかもしれませんが、決してそうではありません。また、今回は細菌とウイルスによる食中毒の予防策をお伝えしましたが、寄生虫や自然毒など注意すべきものは他にもたくさんあります。以下に、食中毒に関する資料をいくつかご紹介します。ご自身が日頃されている食中毒対策の確認や点検などにも、ぜひご活用ください。

【参考資料】

- ・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」

https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/

- ・厚生労働省「食中毒 2. 食中毒の原因と対応」

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

- ・農林水産省「食中毒をおこす細菌・ウイルス・寄生虫図鑑」

http://www.maff.go.jp/j/syuan/seisaku/foodpoisoning/f_encyclopedia/index.html

- ・米国農務省 (USDA) 「Washing Raw Poultry: Our Science, Your Choice」(英語)

<https://www.usda.gov/media/press-releases/2019/08/20/washing-raw-poultry-our-science-your-choice>

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 ー食中毒に気をつけようー その2】

2019年9月27日 配信

今号のe-マガジン【読み物版】は、前号に引き続き「食中毒に気をつけよう」です。

食品安全委員会が毎年行うモニター調査において、食品の安全性を考える際に不安を感じる程度の大きいものとして、多くの方が“有害微生物（細菌等）、ウイルス等による食中毒等”をあげており、ここ7年間は連続して第1位となっています。(※)

そこで今号では、例年、食中毒の患者数が多い「カンピロバクター（細菌）」と「ノロウイルス（ウイルス）」について、その特徴と家庭での食中毒予防の対策をご紹介します。

なお、この2つのハザードについては、昨年、リスクプロファイルも更新しております。

こちらも併せてご覧ください。

※平成30年度食品安全モニター課題報告「食品の安全性に関する意識等について」(概要) P.3、4

http://www.fsc.go.jp/monitor/monitor_report.data/30kadai-gaiyou.pdf

1. カンピロバクター

■特徴

カンピロバクターは、哺乳類や鳥類の消化管等に広く分布する細菌です。特に鶏の保菌率は、他の動物と比べて非常に高くなっています。食中毒の原因と

なる主な種類は、カンピロバクター・ジェジュニとカンピロバクター・コリです。5～10%の酸素存在下でのみ増殖可能な細菌で、大気中では生存できません。乾燥や熱に弱く、また、生の鶏肉等の食材中で増殖することはほとんどありません。ただし、数百個程度の少量の菌数で症状を引き起こすことがあります。

■症状

汚染された食品を食べてから1～7日（平均3日）で、主に下痢、腹痛、発熱等が認められ、多くは自然治癒します。予後は良好で、多くの場合は特別な治療を要しません。国内では、食中毒統計上、カンピロバクター食中毒による死亡例は報告がありません。（しかし、海外では、高齢者又は他疾患を併発している者で致死となった事例が報告されています。）なお、菌に感染した数週間後に、手足の筋力が低下し、呼吸麻痺や顔面神経麻痺などを起こすギラン・バレー症候群を発症することがあるという報告があります。

■原因となる食品

食中毒の事例では不明の場合が多いのですが、判明したケースのほとんどは、生もしくは加熱不十分の鶏肉や鶏内臓の料理が原因です。厚生労働省によれば、実際にも市販の鶏肉から高い割合でカンピロバクターが検出されています（調査研究によって結果は異なりますが20～100%の割合で検出）。このほか、生野菜などによる例もありますが、これらは、調理過程等における生の鶏肉等からの二次汚染が原因と考えられています。

2. ノロウイルス

■特徴

ノロウイルスは、ヒトの腸管で増殖するウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の原因としてカキなどの二枚貝が知られていますが、これは、ウイルスを含むヒトの排泄物等が下水を介して河川や沿岸海水を汚染した結果、二枚貝の体内にウイルスが取り込まれ蓄積したものと考えられています（二枚貝やその他の中でウイルスが増殖することはありません）。サイズがとても小さいウイルスで(30nm～40nm)、少量（100個以下）でも症状を引き起します。また、乾燥に強く、ステンレススチールや陶器などの上でも長期間生存できる等の報告があります。このため、ノロウイルスによる食中毒は、二枚貝のほか、感染者のふん便や吐しゃ物から直接又は間接に汚染された食品によるものが多くあります。感染者から排出されたウイルスが人の手などを介して食品に付着したり、床などに残った感染者のふん便や吐しゃ物が乾燥し、そこに含まれるウイルスが飛散したりすることが原因と考えられます。

■症状

汚染された食品を食べてから24～48時間程度で、主に下痢、おう吐、発熱及び腹痛が認められます。

特におう吐は、突然強く起こることが特徴です。多くはこれらの症状が1～2日程度続いた後に自然治癒し、後遺症はほとんどありません。また、感染しても発症しないケースもあります。

しかし、乳幼児や高齢者等、抵抗力の弱いヒトでは重症化することもあるので、注意が必要です。症状が治まった後も通常では1週間程度、長いときには1ヶ月程の間はウイルスを排出することがあることが報告されています。また、症状が出ないケースでも、感染した人はウイルスを排出すると報告されています。

■原因となる食品

食中毒の事例では約7割は原因が特定できていませんが、特定された原因の多くは、飲食店等で提供される料理又は仕出し弁当です。調理又は配膳の過程で、食品取扱者を介して汚染されたと考えられています。

3. 予防策

カンピロバクターとノロウイルスによる食中毒を防止するために家庭でできる対策をご紹介します。

それぞれの特徴の違いから細かい点は両者で異なりますが、共通することも多くあります。ポイントは清潔の保持と加熱の徹底です。ぜひ参考にしてください。

※下記()内は主な対象：(カ)カンピロバクター、(ノ)ノロウイルス

『持ち込まない』(ノ)

▽日ごろから、体調を管理する

- ・感染しないよう健康管理に気を配るとともに、体調の把握に努める。
- ・おう吐・下痢等の症状があるときは、台所に入らない。調理を控える。

『ひろげない』(ノ)

▽清潔な手や調理器具で調理する

- ・万が一、台所にウイルスが持ち込まれた場合でも調理場内にひろげないよう、調理中は石けん等を用いてこまめに手を洗う。
- ・まな板・包丁などの調理器具もよく洗い、定期的に熱湯・台所用殺菌剤などを用いて消毒する。

※石けん自体にウイルスを直接失活させる効果はありませんが、石けんを使用し手の脂肪等を落とすことにより、ウイルスを手からはがれやすくする効果があります。

『つけない』(カ)

▽手や調理器具等は、こまめにかつ十分に洗浄する

- ・食事や調理の前、調理中に生肉や生の魚介類を触った後、トイレの後は、必ず手を洗う(2回洗うと効果的)。
- ・調理器具等は、熱湯で消毒して乾燥させるとより効果的。

▽生の鶏肉等が、生食するものや調理済みの食品に触れないようにする

- ・まな板や包丁は、例えば生肉用と野菜用など、食材ごとに用意して使い分ける。箸やトングなどは生肉等専用のものを用意し、生食するものや調理済みのものには使用しない。
- ・生の鶏肉等は洗わない。(表面に付着しているカンピロバクターが水と一緒に周囲に飛び散り、他の食品や調理器具を汚染するおそれがあります。)

『やっつける』(カ・ノ)

▽加熱可能なものは、十分に加熱する

- ・カンピロバクターは「中心温度 75 °C以上で1分間以上」加熱する。豚肉や鶏肉の場合であれば、調理品を切って、中心部の色の赤味がなくなっていることを確認する。
- ・ノロウイルスは「中心温度 85~90 °Cで90秒間以上」で加熱する。

▽調理器具は煮沸や塩素で消毒する

- ・一般的に、ノロウイルスにアルコールは効果がなく、煮沸消毒や次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度 200 ppm)による消毒が有効です。

<参考>

- ・「食品健康影響評価のためのリスクプロファイル～鶏肉等における *Campylobacter jejuni/coli*～」 食品安全委員会 (2018年5月)

http://www.fsc.go.jp/risk_profile/index.data/180508CampylobacterRiskprofile.pdf

- ・「食品健康影響評価のためのリスクプロファイル～ノロウイルス～」 食品安全委員会 (2018年11月)

http://www.fsc.go.jp/risk_profile/index.data/181120NorovirusRiskprofile.pdf

http://www.fsc.go.jp/risk_profile/index.data/181120NorovirusRiskprofile_betten.pdf

(別添資料)

以上