

## 夏場の食中毒にご注意ください!



本格的な梅雨の時期を迎え、ジメジメとした日、暑い日が続いています。健康の管理に十分に気をつけないといけません。この時期に心配なのが、「食中毒」です。正しい知識や情報を得ることが何よりの未然防止対策です。自分と大切な人を守るために、ここで学んでいってください。

### 食中毒の主な原因と対策

食中毒は、細菌やウイルス、有害物質などが付着した食品を食べることで発生します。また、自然界にある植物やキノコ、魚介類がもつ「自然毒」や「寄生虫」などが原因となる場合もあり、実は多岐にわたります。主なものについて、原因別の特徴と対策、基本情報を整理してお伝えします。



分類	主な原因物質	特徴	主な対策
細菌	カンピロバクター、サルモネラ菌、ウェルシュ菌、腸管出血性大腸菌（O-157 等）など	夏場（湿度・気温が高い時期）に増殖しやすい。水分や栄養があると食品中で増殖する。	「つけない」「増やさない」「やっつける（加熱）」
ウイルス	ノロウイルスなど	冬場に流行しやすい。食品中では増えず、人の腸内に入って初めて増殖する。非常に感染力が強い。	手洗いの徹底、十分な加熱
植物性自然毒	ジャガイモの芽、毒キノコ、スイセン（ニラと誤認）など	植物自体が元々持っている毒。加熱しても毒が消えないことが多い。	芽や緑色の皮の除去、見分けがつかない野草・キノコは「採らない・食べない・人にあげない」
動物性自然毒	フグ毒（テトロドトキシン）、貝毒など	フグの臓器や、プランクトンを食べた貝に蓄積する毒。加熱しても壊れない。	素人調理は絶対に避ける。潮干狩りなどは自治体の規制情報を確認する。

### 夏場に気をつけたい！ 主な細菌性食中毒

原因物質	特徴	原因となりやすい食品の例	予防のポイント
カンピロバクター	国内で最も発生件数が多い細菌性食中毒の一つ。少量の菌でも発症する。	鶏肉、鶏レバー、鶏のたたき、加熱不十分な焼き鳥	鶏肉は中心部まで十分に加熱する。生や半生で食べない。生肉を扱った器具は洗浄・消毒する。
サルモネラ属菌	高温多湿の環境で増殖しやすい。発熱や下痢を引き起こす。	卵、鶏肉、食肉加工品	卵や肉は十分に加熱する。冷蔵保存を徹底する。調理後は早めに食べる。
腸管出血性大腸菌（O157 など）	重症化することがある。溶血性尿毒症症候群（HUS）を引き起こすことがある。	加熱不足の肉、ひき肉料理、生野菜	肉は中心部まで十分に加熱する。調理前後の手洗いを徹底する。
黄色ブドウ球菌	人の手指や傷口に存在する。菌が作る毒素は加熱しても分解されにくい。	おにぎり、サンドイッチ、弁当	調理前の手洗いを徹底する。素手で食品を扱わない。手袋の着用。調理後は速やかに食べる。

夏場は細菌性食中毒が増加し、食中毒件数全体の約半数を占めることもあります。患者数の割合であれば、もっと高い割合になります。もちろん、気温や湿度が上昇することで細菌が増殖しやすくなることがその理由です。夏場の細菌性食中毒を防ぐポイントや発生件数などを裏面でまとめています。ぜひご参照ください。

★新潟県の生涯学習の情報なら

お問い合わせ：新潟県立生涯学習推進センター TEL 025-284-6110



ラ・ラ・ネット

検索



# 夏場は食中毒に要注意!

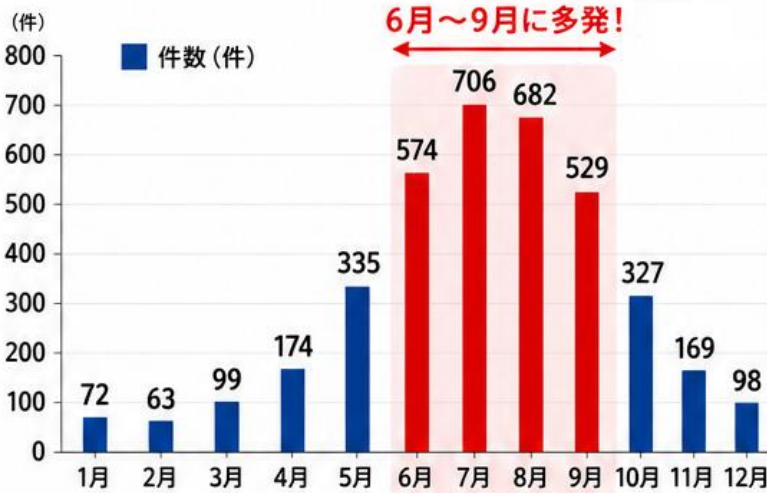
## ～家庭でできる食中毒予防～

梅雨から夏にかけて、細菌が増殖しやすくなり、食中毒が発生しやすい季節です。  
「つけない・増やさない・やっつける」を実践して、  
食中毒を防ぎましょう!

一人一人の  
心掛けが  
食中毒予防に  
つながります!

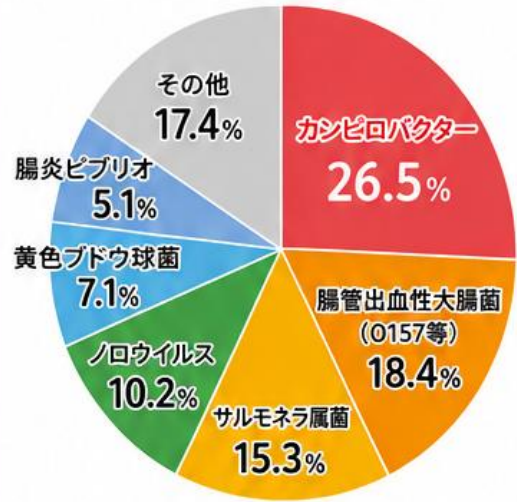


### 全国の食中毒発生件数 (2025年 月別)



※資料：厚生労働省「食中毒発生状況」(2025年確定値)

### 原因別 食中毒発生割合 (2025年)



※資料：厚生労働省「食中毒発生状況」(2025年確定値)

## 食中毒予防の三原則

### 1 つけない

食中毒菌を食品に付着させない



- 調理前後、食事の前後、トイレの後は石けんでしっかり手を洗いましょう。
- 生の肉・魚・卵などは他の食品と分ける。
- 包丁・まな板・ふきんは清潔にし、用途別に使い分ける。



### 2 増やさない

食中毒菌を増殖させない



- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持する。
- 調理後はできるだけ早く食べる。
- 食品を室温で長時間放置しない。
- お弁当は、十分に冷ましてからフタをし、保冷剤を活用する。



### 3 やっつける

食中毒菌を死滅させる



- 肉や魚は中心部まで十分に加熱する。(中心温度75℃で1分以上が目安)
- 調理器具は熱湯や台所用洗剤で洗浄・消毒する。
- まな板やふきんは定期的に漂白・消毒する。



### こんな症状に注意!

食中毒のサインかもしれません。



腹痛 下痢 嘔吐 発熱

症状が重い場合や、高齢者・乳幼児・持病のある方は、早めに医療機関を受診しましょう。

### 特に注意したい場面

#### お弁当づくり

十分に冷ましてからフタをする。  
保冷剤を活用する。



#### バーベキュー

生肉用と食べる用の箸を分ける。  
生焼けの肉は食べない。



#### 刺身・魚介類

購入後は速やかに冷蔵保存する。  
長時間常温に置かない。



出典

食中毒発生件数・原因別割合のグラフ  
厚生労働省「食中毒発生状況」(2025年確定値)

食中毒に関する情報はこちら

▶ 厚生労働省「家庭での食中毒予防」



最新の情報を  
確認しましょう!

