

食の安全に関するさまざまな情報をみなさんにお届けします

食中毒に注意しましょう ～令和4年の食中毒発生状況から～

厚生労働省「食中毒統計資料」をもとに、令和4年の食中毒発生状況や、湿度や気温が高くなるこの季節に多い食中毒の特徴・予防のポイントについて、お知らせします。

令和4年に多かった食中毒は？

令和4年に発生した食中毒の原因は、寄生虫が最も多く、次いで細菌、ウイルスとなっており、自然毒や化学物質による食中毒も一定数発生しています(図1)。

この季節に多い食中毒は？

食中毒は1年をとおして発生していますが、**梅雨の時期や夏は、細菌性の食中毒が増える傾向**となっています(図2)。

これは、**湿度や気温が高く、細菌が増えやすいことが要因**と考えられます。

細菌による食中毒の症状は？

細菌性食中毒の原因の多くを占めるのが、カンピロバクターやサルモネラ属菌、ウェルシュ菌などです。

これらが付着した食べ物を、生のまま、あるいは加熱が不十分な状態で摂取すると、発熱や下痢、腹痛、嘔吐等の症状が起こります。原因となる細菌により、症状や症状が出るまでの時間はさまざまですが、**おかしいと感じたら、医療機関を受診しましょう。**

図1 令和4年 病因物質別 食中毒発生件数割合

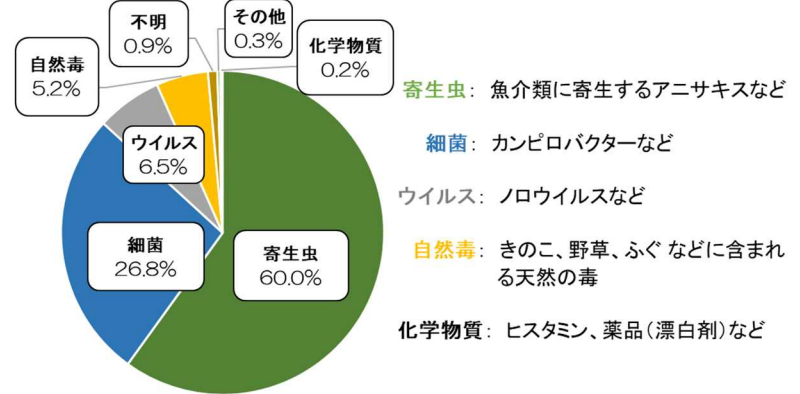
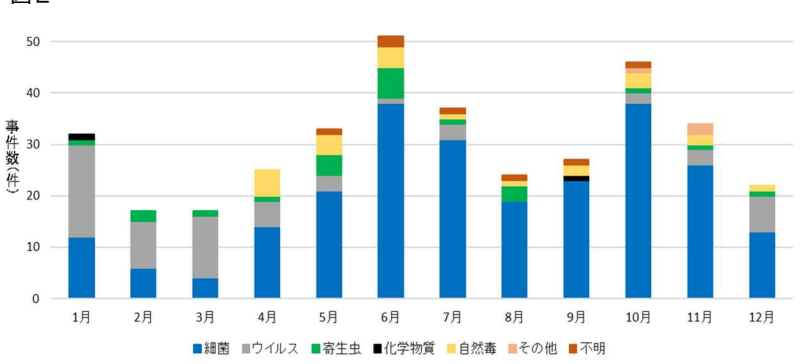


図2 令和4年 病因物質別 月別食中毒発生状況(患者数2人以上)



気をつけましょう! 食中毒の原因となる主な細菌

カンピロバクター



主な原因食品

加熱不十分な鶏肉など

菌の特徴

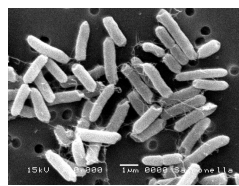
乾燥に弱く、加熱すれば死滅。
食後2～7日で発症

予防のポイント

- 肉は、十分に加熱調理(中心部を75℃以上で1分間以上加熱)する
- 未加熱・加熱不十分な鶏肉料理を避ける

近年事例増!

サルモネラ属菌



主な原因食品

加熱不十分な卵・肉・魚料理など

菌の特徴

乾燥に強く、熱に弱い。
食後6～48時間で発症

予防のポイント

- 生の卵・肉・魚介類は、新鮮なものを購入し、冷蔵庫で保存して、早めに食べる
- 調理器具は、使い終わったらすぐ洗う

ウェルシュ菌



主な原因食品

カレーやシチュー、煮物など

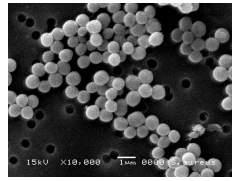
菌の特徴

熱に強い芽胞を作り、加熱しても死滅しない。食後8～20時間で発症

予防のポイント

- ・室温で長時間放置せず、小分けにするなど、早めに温度を下げる工夫をする
- ・再加熱する場合は、十分に加熱し早めに食べる

黄色ブドウ球菌



主な原因食品

おにぎり、弁当、調理パンなど

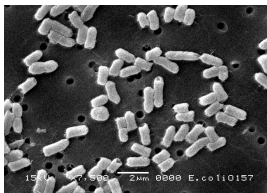
菌の特徴

人の皮膚や鼻・口の中にいて、一度毒素ができると、加熱しても分解されない。食後30分～6時間で発症

予防のポイント

- ・手にケガをしているときは、手袋をしたり、傷が食品に直接触れないよう、十分注意する
- ・髪の毛やツバが食品に入らないよう気をつける

腸管出血性大腸菌（O157、O111など）



主な原因食品

加熱不十分な肉・生野菜など

菌の特徴

子どもや高齢者の重症化が多く、重症の場合、死に至る。食後12～60時間で発症

予防のポイント

- ・肉などは、十分に加熱調理（中心部を75℃以上で1分間以上加熱）する
- ・野菜は、食べる前によく洗う

腸炎ビブリオ



主な原因食品

生の魚や貝などの魚介類

菌の特徴

塩分のあるところで増え、真水や熱に弱い。食後4～96時間で発症

予防のポイント

- ・魚介類は、調理前に流水（水道水）でよく洗う
- ・使い終わった調理器具は、よく洗い、消毒する
- ・加熱調理では、中心部を75℃以上で1分間以上加熱する

食中毒予防の3原則

食中毒を予防する3つの原則を守り、楽しく調理して、おいしい食事をいただきましょう！

1. 細菌を食べ物に **つけない**（手を洗う、調理器具を分ける）
2. 食べ物に付着した細菌を **増やさない**（食品を低温で保存）
3. 食べ物や調理器具に付着した細菌を **やっつける**（加熱調理、調理器具の殺菌）

～ 来月8月は「食品衛生月間」です ～

期間中、県では関係団体と連携して、食中毒予防に関する啓発活動などを実施します。ご家庭でも食中毒予防策について、あらためて見直してみましょう。

※食中毒菌画像は、内閣府食品安全委員会HP（https://www.fsc.go.jp/sozaishyuu/shokuchuudoku_kenbikyuu.html）より掲載、本文は、厚生労働省、農林水産省、内閣府食品安全委員会の各種資料を基に作成

県HP・公式SNSをご覧ください

- ★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。
（<https://www.pref.gunma.jp/site/shokunoanzen/8593.html>）
- ★公式フェイスブックとツイッターで情報発信中！ぜひフォローをお願いします！
フェイスブック（<https://www.facebook.com/gunmashokuanzen/>）
ツイッター（https://twitter.com/gunmapref_shoku）



【フェイスブック】 【ツイッター】

ご意見・ご感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1 TEL：027-226-2424 FAX：027-243-3426
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室 電子メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp