

冬の食中毒にご注意！ 鍋物用食材の衛生ポイント

ねりま食品衛生だより第87号 令和7年12月15日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区 3992-1183/石神井地区 3996-0633



食中毒は冬でも発生しています。

その原因の主なものは、ノロウイルスやカンピロバクター、アニサキスや自然毒によるものです。冬の食材を安全に楽しむため、鍋料理によく使われる食材を例に食の衛生について紹介します。

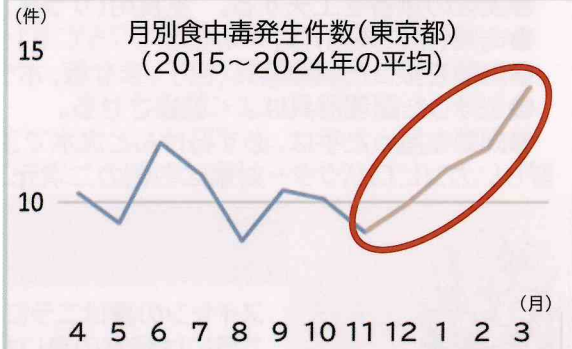
冬に食中毒？

食中毒は一年を通じて発生しており、冬期(11月～3月)でも夏期と同程度またはそれ以上の発生件数になっています。

一般的に夏期の方が気温が高く食品が傷みやすいため、食中毒が多く発生すると思われがちです。しかし近年では、ノロウイルス、カンピロバクター、アニサキスなど、食品中で増殖しなくとも食中毒を引き起こすものが主流となっているため、季節(気温)に関係なく食中毒が発生しています。

特に冬期はノロウイルスの流行期に当たるため、食中毒の発生件数が増加する傾向にあります。

右のグラフは、東京都内の月別食中毒発生件数の過去10年平均を示したものです。



鍋物を安全に楽しむための食材別衛生ポイント



カキなどの二枚貝 ⇒ ノロウイルス

ノロウイルスは人だけに感染するウイルスです。非常に強い感染力を持っており、少量のウイルスでも発症します。人の排泄物に含まれたウイルスが川・海へ流れ、それを二枚貝が吸収、蓄積します。こうしてウイルスを体内に保有した二枚貝を加熱不十分な状態で人が食べることで感染するという循環を生じています。

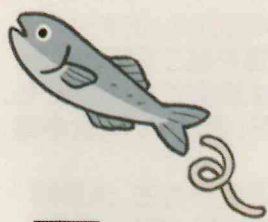
ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染すると24～48時間程度でおう吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が現れます。

対策

感染力が非常に強いこと、アルコールなどの消毒薬が効きにくいことから、対策は食材の加熱と手や調理器具の洗浄が中心となります。

- 食材、特に二枚貝(カキなど)は、**中心部まで85～90℃で90秒以上加熱**する。
- 調理前、食事前、トイレの後、汚物処理後などは、必ず**石けん**を使用して**30秒以上の手洗い**を**2回**行い、**爪の間や指の間、手首**までしっかり洗う。その後、**流水**でしっかりすすぐ。
- 使用した調理器具は、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)で消毒する。
- 下痢・おう吐などの症状がある人は、食品を直接扱わない。

(症状が治まっても、1週間～1か月程度ウイルスを排出している可能性があるため注意)
ノロウイルス対策はねりま食品衛生だより第72号(右の二次元コードから)もご覧ください。



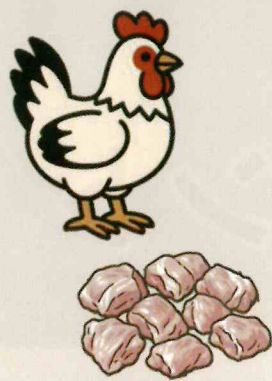
タラ、アンコウ、サケなど ⇒ アニサキス

アニサキスは寄生虫の一種で、その幼虫(アニサキス幼虫)は、長さ約2～3cm、幅は約0.5～1mmくらいの少し太めの白い糸のような形をしています。アニサキスは本来クジラやイルカに寄生する寄生虫ですが、サバやタラ、サケなどの様々な魚介類に寄生することで、クジラなどに食べられて体内に入る機会を待っています。

寄生している魚介類が死亡し、時間が経過するとアニサキスは内臓から筋肉に移動していきます。アニサキスが寄生している魚介類を生で食べると、食べてから1時間から数日で激しいみぞおちの痛み、吐き気、おう吐といった症状が現れることがあります。これは、生きたアニサキスが胃や腸の壁に潜り込もうとすることで引き起こされるものです。

- 魚介類を観察し、目視で除去。(アニサキスが光って見やすくなるライトも市販されています)
- 冷凍する。(マイナス20℃で24時間以上)
- 加熱する。(70℃以上、または60℃で1分)
- 【酢締め】や刺身に使う程度の【しょうゆ】【わさび】でアニサキスは死滅しません。





肉類（特に鶏肉） ⇒ カンピロバクター

カンピロバクターは主に動物の腸内に生息する細菌で、動物を解体して食肉にする過程で付着します。特に鶏肉に付着していることが多く、流通している鶏肉の約50%がカンピロバクターに汚染されているとの調査結果もあります。

カンピロバクターは通常の食品中では発育できませんが、少量の菌数でも食中毒を起こすため、季節を問わず食中毒の原因となります。また、少ない菌量で発症することから、カンピロバクターに汚染された手や調理器具を介して二次汚染された食品によっても食中毒が発生します。

カンピロバクターに感染すると、2～7日間の比較的長い潜伏期間を経て、腹痛、下痢（血便含む）、発熱、おう吐、倦怠感などの症状が現れます。また、因果関係は明確とはなっていないものの、神経障害である「ギラン・バレー症候群」の原因の一つとしてカンピロバクターの感染が疑われています。

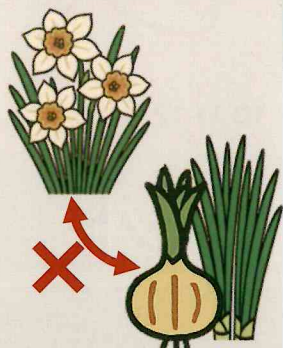
対策

加熱により容易に死滅するため、食材をしっかり加熱することでカンピロバクター食中毒は予防できます。乾燥にも弱いので、洗浄後の器具類をしっかり乾燥させる

ことも効果的です。

- 調理の順番を工夫する。生食用（サラダ、漬け物など）→肉類の順番で。
- 肉類（特に鶏肉）は、**中心部まで75℃で1分以上加熱**する。
- 肉類を扱った調理器具（包丁、まな板、ボウルなど）は、よく洗浄する。
- 洗浄した調理器具はよく乾燥させる。
- 肉類を触った手は、必ず石けんと流水で30秒以上手を洗う。

詳しいカンピロバクター対策は右側の二次元コードからのご覧いただけます。



ニラ ⇒ スイセンの誤食

スイセンの葉はニラに、球根はタマネギに似ているため、誤食による事故が発生しています。

ニラには特有の臭いがありますが、スイセンにそうした臭いはありません。

食べてから30分以内に発症することが多く、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、頭痛、昏睡、低体温などです。

重篤化する可能性もあり、少量の喫食でも危険なので、自己判断せず医師に相談しましょう。

- 家庭菜園や庭で栽培する場合は、**食用の植物の近くにスイセンを植えない**ようにしましょう。（植える場所を明確に分けて、ネームプレートなどで識別できるようにしましょう）
- 植えた覚えがない植物は絶対に食べない**。（他人にも譲らない）

ふぐ ⇒ 素人調理による有毒部位の誤食

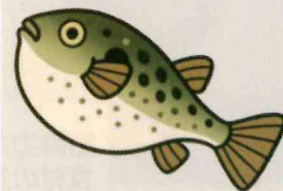
冬に旬を迎える「ふぐ」ですが、体内に強力な神経毒「テトロドトキシン」を持っており、誤った調理は命に関わります。テトロドトキシンは青酸カリの約1,000倍の毒性を持ち、加熱や水さらしでは無毒化できません。食べてから20分～3時間で、口唇や指先のしびれ、おう吐、運動麻痺、呼吸困難などの症状が現れ、重症化すると死に至ることもあります。

症状が出た場合は対症療法のみで、解毒薬はありません。致死率は5～10%と非常に高いです。

例年、釣ったふぐを自分で調理して中毒を起こす事例が全国で報告されています。

ふぐは種類によって有毒部位が異なるほか、獲れた海域によっては、無毒とされている種類でも毒を持っている場合があります。

- 素人調理は危険です**。調理は専門家（ふぐの調理資格保持者）に任せましょう。



これって大丈夫ですか？

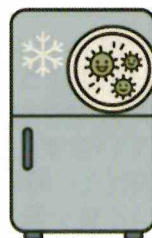
食べても大丈夫？～白菜の黒い斑点～



黒い斑点が付いている白菜を見かけて痛んでいるのでは？と気になったことはありませんか？

こすっても落ちない黒い斑点であれば、それは「ごま症」と呼ばれる現象です。栽培中のストレスによりポリフェノールが蓄積して黒くなったものです。食べても害はありませんので、安心してください。

冷蔵庫に保管すれば大丈夫？



～低温でも増える食中毒菌がいます～

冷蔵庫の低温は、食中毒を起こす細菌の増殖を抑えますが、過信は禁物です。0℃でも、ゆっくりではありますが、増えていく食中毒菌もいます。

食品を保存する際は、温度や方法、消費期限・賞味期限、開封後の取扱いをしっかりと確認しましょう。また、開封後の食品はなるべく早く食べることが大切です。

今回ご紹介したノロウイルス、カンピロバクターやその他の情報について、さらに詳しくお知りになりたい場合はこれまでに発行した「ねりま食品衛生だより」でも紹介しています。ほかにも食の安全につながる情報を提供していますので、右側の二次元コードからねりま食品衛生だよりのページをぜひご覧ください。

