

# ぐんま食の安全情報



食の安全に関する様々な情報をお届けします

群馬県食品・生活衛生課 令和7年7月発行 Vol.215

## 今年もこの季節がやってきた！細菌性食中毒に要注意

今年も、暑さが厳しくなっていく季節となりました。年々、気温の高い時期が延びています。そのような中では、特に“細菌性食中毒”に注意を払う必要があります。なぜなら、細菌性食中毒は、湿度や気温が高い季節に増える傾向があるからです。

今回は、発生件数の多い細菌性食中毒の原因菌を、予防のポイントとともにご紹介します。

### 細菌性食中毒 令和6年の発生状況



令和6年に全国で発生した細菌性食中毒の発生件数は320件で、患者数は4,369人となりました。

そのうち、発生件数が一番多かった原因菌は「カンピロバクター」で、続いて「ウエルシュ菌」、「サルモネラ属菌」、「黄色ブドウ球菌」と続きました。

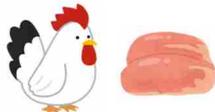
これらの細菌は、土の中や水、人・動物の皮膚や腸の中にも存在していて、特別な菌ではありません。そのため、調理の途中で菌が付いてしまったり、調理したものを常温で長時間放置したりすることで、菌が増殖し、食中毒につながってしまいます。

### ワーストランキング 上位の食中毒原因菌

#### 🦠 No.1 カンピロバクター

##### どんな食品に注意？

○多くが生や加熱不十分の鶏肉で、鶏肉の刺身やタタキ、鶏わさ、レバ刺しなど



生肉から野菜などへ二次汚染事例もある

発症は食後2～7日と比較的長め

下痢や腹痛、発熱、頭痛、おう吐などの症状が現れる  
まれに「ギラン・バレー症候群」を発症することも

----- 手足・顔面神経の麻痺、呼吸困難等を起こす

##### 食中毒予防のためのポイント

- 「新鮮な鶏肉なら、生や生焼けでも大丈夫」は間違い！
- 食肉は十分に加熱(中心部を75℃以上で1分以上)する
- 生の鶏肉などを扱った後は、手や調理器具をよく洗う
- 保存や調理時に、肉と他の食材を接触させない

#### 🦠 No.2 ウエルシュ菌

##### どんな食品に注意？

○煮物やカレーやシチューなどの煮込み料理で、大量調理するときに多い



ウエルシュ菌がつくる芽胞は熱に強く加熱では死滅しない

発症は食後6～18時間とされる

腹痛や下痢などの症状が現れ、発熱やおう吐はほぼみられない

##### 食中毒予防のためのポイント

- ウエルシュ菌を増殖させないために、調理後は早めに食べる。保存する場合は、小分けにして速やかに冷却し、10℃以下で保存する
- 小分けした食品を電子レンジで温め直す場合は、かき混ぜるなどして、加熱ムラができないよう注意する

## 🦠 No.3 サルモネラ属菌

発症は食後12～48時間とされる  
吐き気や腹痛、下痢、発熱などの症状が現れる

### どんな食品に注意？

- 十分に加熱していない卵や肉、魚料理など



特に、**生卵や鶏肉**が原因となることが多い

### 食中毒予防のためのポイント

- 卵や肉、魚介類は、十分に加熱する
- 卵の生食は、殻にヒビがない・賞味期限内であることを確認。攪拌した卵は、菌が増えやすいので放置しない
- 生肉・卵を扱った手や調理器具は、よく洗う

## 🦠 No.3 黄色ブドウ球菌

発症は食後30分～6時間と短いのが特徴  
吐き気やおう吐が高頻度で現れ、腹痛、下痢などもみられる

### どんな食品に注意？

- 加熱後に手作業で調理される食品**でおにぎり、おはぎ、寿司、弁当、調理パンなど

この菌は**人の皮膚や鼻・口の中**にいて、**熱に強い毒素**を発生させる

### 食中毒予防のためのポイント

- 手に傷があるときは、できる限り調理しない。調理する場合は、使い捨てゴム手袋をするなど、傷が直接、食品に触れないように十分注意する
- 調理中に、髪の毛や顔などに触らない

#### 食中毒予防3原則



## 基本が大切！ 要チェック♪ “食中毒を予防する3原則”

### つけない



食中毒菌を **つけない**

食品に細菌を付けないために、**手をよく洗いましょう。また 調理器具は 区別して使いましょう。**

### ふやさない



食中毒菌を **ふやさない**

食品に付いた細菌を増やさないう、**低温で保存**しましょう。

### やっつける



食中毒菌を **やっつける**

食品や調理器具に付いた細菌をやっつけるため、**加熱調理**や**調理器具の殺菌**をしましょう。

## 便利な **テイクアウト・出前・宅配食材** ～利用する時に気を付けたいこと～

テイクアウトや出前などは、この季節に利用する方も多いのではないでしょうか？  
次のことに注意して、美味しくいただきましょう！

- 持ち歩く時間を短くして、**長時間放置せず**に早めに食べる 
- すぐに食べられない・食べきらなかった場合は、**冷蔵庫で保存**し、**温め直す**ときは、**しっかり加熱**（目安：75℃以上で1分以上。加熱ムラにも注意！）
- 宅配食材は、必要な量を購入し、**特に保冷が必要なものを、長く冷蔵庫外に置いたままにしない** 

<参考>内閣府食品安全委員会HP「食品健康影響評価のためのリスクプロファイル」、「『食の安全ダイヤル』に寄せられた質問等Q&A(生物系物質)」、農林水産省HP「食中毒の原因と種類」、「テイクアウト・出前や宅配食材を楽しむために」、(公社)日本食品衛生協会HP「知ろう!防ごう!食中毒(食中毒菌などの話)」

食の安全に関する  
タイムリーな情報を  
あなたの  
スマホ・PCに  
お届け  
します♪

受け取るための2ステップ



① 群馬県  
デジタル窓口  
を友だち追加



② ぐんま食の  
安全情報を  
受取設定



本紙の感想や食品安全に関する  
質問・相談などは、こちらへ。

「ぐんま食の安心ほっとダイヤル」

TEL:027-226-2424

FAX:027-243-3426

メール:shokuseika@pref.  
gunma.lg.jp

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1  
群馬県 食品・生活衛生課 食品安全推進室

