

梅雨到来！細菌性の食中毒に注意

Q子：博士！梅雨に入って蒸し暑くなってきましたね～。熱中症に注意するよう、ニュースで言っていました。

博士：ふむふむ。梅雨に入って、温度と湿度が高くなるからじゃな。

熱中症に加えて、これからの時期は食中毒にも注意する必要があるのじゃ。

Q子：そうなんですよ！ばい菌が元気になるんですよ！？

博士：そうじゃ。食中毒の原因となる細菌は高温多湿を好むため増えやすくなるんじゃよ。

Q子。助手。
いつも前向き。



博士。
マイペース型。



ネコ。
しゃべれる。



細菌性食中毒の発生状況

出典：食中毒統計（厚生労働省）

Q子：細菌による食中毒はどれくらい発生しているんですか？

博士：右のグラフをみてみよう。

令和6年の細菌性食中毒の発生件数を示しておく。

細菌性食中毒で発生件数が1番多いのはカンピロバクター、
2番目はウェルシュ菌、3番目はサルモネラ属菌となっております。

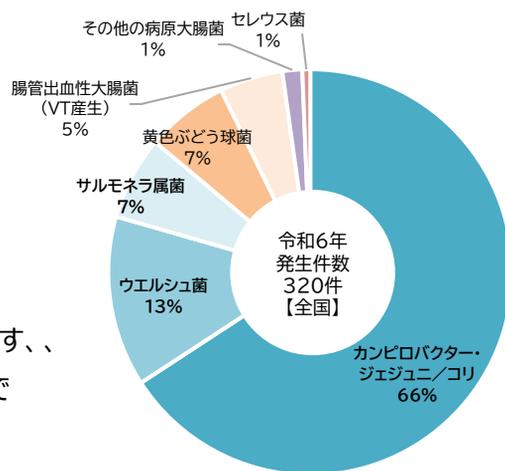
Q子：いろいろな種類の細菌がいるんですね…

博士：そうじゃ。細菌の種類によって、原因となりやすい食材だけでなく、
症状にも特徴があるんじゃ。

Q子：生焼けの肉を食べると、おなかが痛くなったりすると聞いたことがあります、

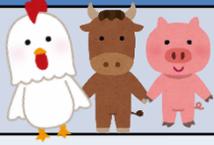
博士：うむ。牛、豚などの家畜の腸内には食中毒菌が存在し、加工処理で
お肉にする過程で、お肉等に付着してしまうことがあるんじゃよ。
では、お肉と関係の深い食中毒菌を紹介しようかの～。

細菌性食中毒 発生件数（病因物質別）



お肉と関係の深い食中毒菌

出典：厚生労働省「お肉の食中毒を避けるにはどうしたらよいの？」リーフレット

	腸管出血性大腸菌 (O157やO111等)	カンピロバクター	サルモネラ属菌
主に原因となるお肉	牛肉 	鶏肉・牛肉・豚肉 	鶏肉・牛肉・豚肉・羊肉 
潜伏期間	3～5日	2～5日	8～48時間
症状	発熱・腹痛、下痢（水様便、血便）	下痢（水様便、粘液便、血便）、腹痛、発熱、悪心、おう吐、頭痛、悪寒、倦怠感	悪心、おう吐、腹痛、下痢
特徴	重症化すると、溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症などの合併症が発症する。	重症化すると、脱水症状が現れる。	重症化すると、意識障害やけいれん等の中枢神経症状、脱水症状が現れる。

Q子：お肉は大好きですが、食中毒菌が怖くなりました、

博士：お肉はしっかり加熱することが大切じゃ！特に気を付けてほしいポイントについてまとめてみたぞ。

カンピロバクターに感染すると、まれに“ギラン・バレー症候群※”を発症することもあるんだニャ～

※ギラン・バレー症候群の症状：手足・顔面のまひ、呼吸困難など



お肉を安全に食べるためのポイント

参照：政府広報オンライン「食中毒にご注意ください！肉や魚介類を安全に食べるためのポイント」JHP
厚生労働省「お肉の食中毒を避けるにはどうしたらよいの？」リーフレット

ポイント①

中心部まで加熱する

お肉は中心部まで、しっかり加熱しましょう。特にハンバーグ等挽肉から作る料理は、内部まで細菌が入り込んでしまっている可能性があるため、注意が必要です。

市販されている挽肉(ミンチ肉)の食中毒菌汚染実態調査結果

(加熱目安：中心部温度75℃・1分間以上)

肉の種類	大腸菌の陽性率	サルモネラ属菌の陽性率
牛	23.3%	1.4%
豚	54.4%	4.5%
鶏	57.0%	55.3%

挽肉のほか、肉や脂をつなぎ合わせた成型肉や筋切りした肉、タレなどに漬け込んだ肉、レバーなどの内臓も注意が必要だニャ～！



ポイント②

調理器具の使い分け

お肉を焼くときは専用のトングや箸を使い、食べる際には別の清潔な箸を使いましょう。サラダなどそのまま食べる食品に使う器具と、お肉に用いる器具は使い分けましょう。



ポイント③

洗浄・消毒

お肉に触れた手指や調理器具はその都度洗浄消毒しましょう。



Q子：大好きなお肉を食べる時は、3つのポイントに気を付けたいと思います！

博士：お肉に付着している細菌にも気を付けなければならないが、お肉以外にも私たちの手の平や食べ物には、様々な種類の細菌が存在しているのじゃ。トイレの後、調理の前、食事の前には十分な手洗いを行うことも大切じゃ。細菌性食中毒にならないために3つのルールがあるから伝授しよう！

細菌性食中毒を防ぐ3つのルール

3つのルール



つけない



ふやさない



やっつける

博士：「つけない」は、食中毒の原因となる細菌を食品につけないということじゃ。

「ふやさない」は、細菌の増えやすい温度の場所に食品を長時間置かないようにするということじゃ。

最後に、「やっつける」は、食品の中まで火が通るように加熱するということじゃ。

Q子：「つけない」「増やさない」「やっつける」ですね！3つだけだから覚えやすいですね！

そうだ！早速実践するために、今夜は焼肉にしようと思います～♪

博士：やれやれ。Q子の場合は、食べ過ぎにも注意じゃの～。



バスツアー「親子で学ぶ 食品安全セミナー」を開催！

県では、食品に関する正しい情報を提供するため「食品安全セミナー」を開催します。鮎のつかみ取り体験、食品製造工場の見学を通じて、食の安全性を楽しく学ぶことができます。



日時：令和7年7月30日(水) 8:50～16:05(岐阜県庁出発)
令和7年8月1日(金) 8:50～16:30(飛騨総合庁舎出発)

料金：1,100円(税込) / 漁業体験一人につき

対象：県内在住の小学3～6年生の児童とその保護者

定員：各15組(申込期間：6月16日(月)～7月15日(火))

※募集人数に達し次第、受付を終了します

※専用フォーム(<https://logoform.jp/f/0cMQq>)に必要事項を入力して送信してください。

※詳細はホームページ(<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/9033.html>)をご確認ください。



申込フォーム
二次元コード

食卓の安全・安心ニュースで知りたいテーマがありましたら、メールかFacebookでお寄せください。
生活衛生課メール：c11222@pref.gifu.lg.jp Facebookページ「岐阜県食品安全推進室」

最後までお読み
いただきありがとう
ございました。

