

食中毒の発生状況について

食中毒発生件数

2025年・都内(速報値)

事件数

1 3 4 件

(2024年 : 1 1 4 件)

(平年 : 1 2 6 件)

患者数

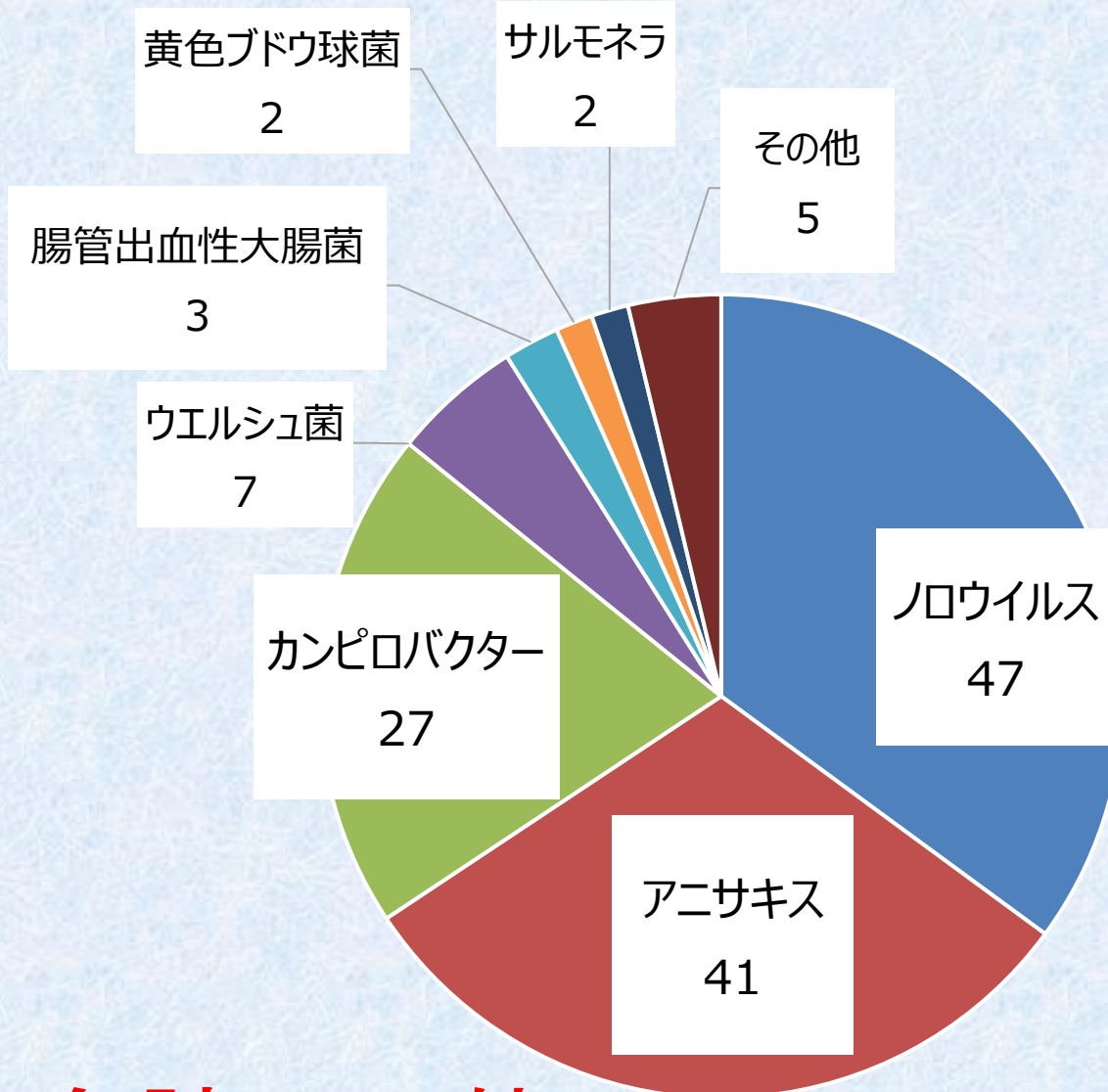
1, 3 0 8 名

(2024年 : 1, 5 3 6 名)

(平年 : 1, 5 9 3 名)

食中毒発生件数の内訳

(2025年・都内)



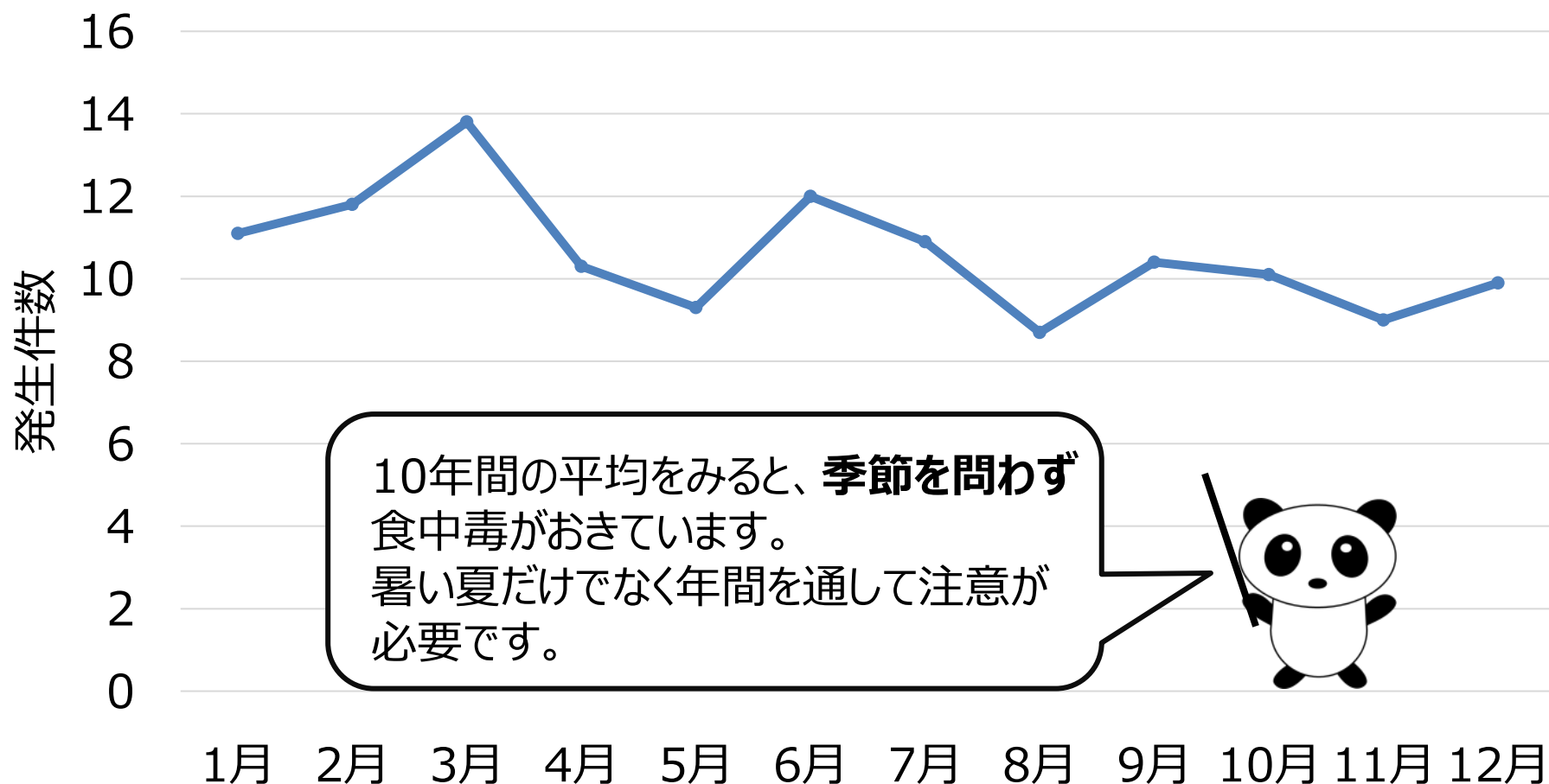
・ノロウイルス
・アニサキス
・カンピロバクター
上位3つが原因となった事例は、
全体の **8割以上** を
占めました

合計134件



月別食中毒発生件数（都内）

最近10年間の平均値



ノロウイルスについて

ここからは、
各食中毒原因物質の特徴と
予防について学びましょう！



ノロウイルス食中毒

(1) 症状は？

- 潜伏時間 24～48時間
- 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱

(2) 原因となる食品は？

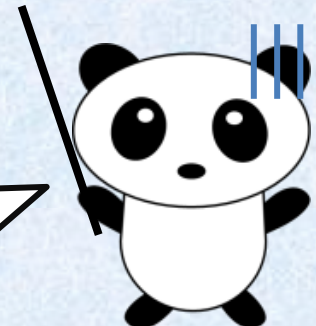
- 調理者により汚染された食品
- 二枚貝

ノロウイルス食中毒

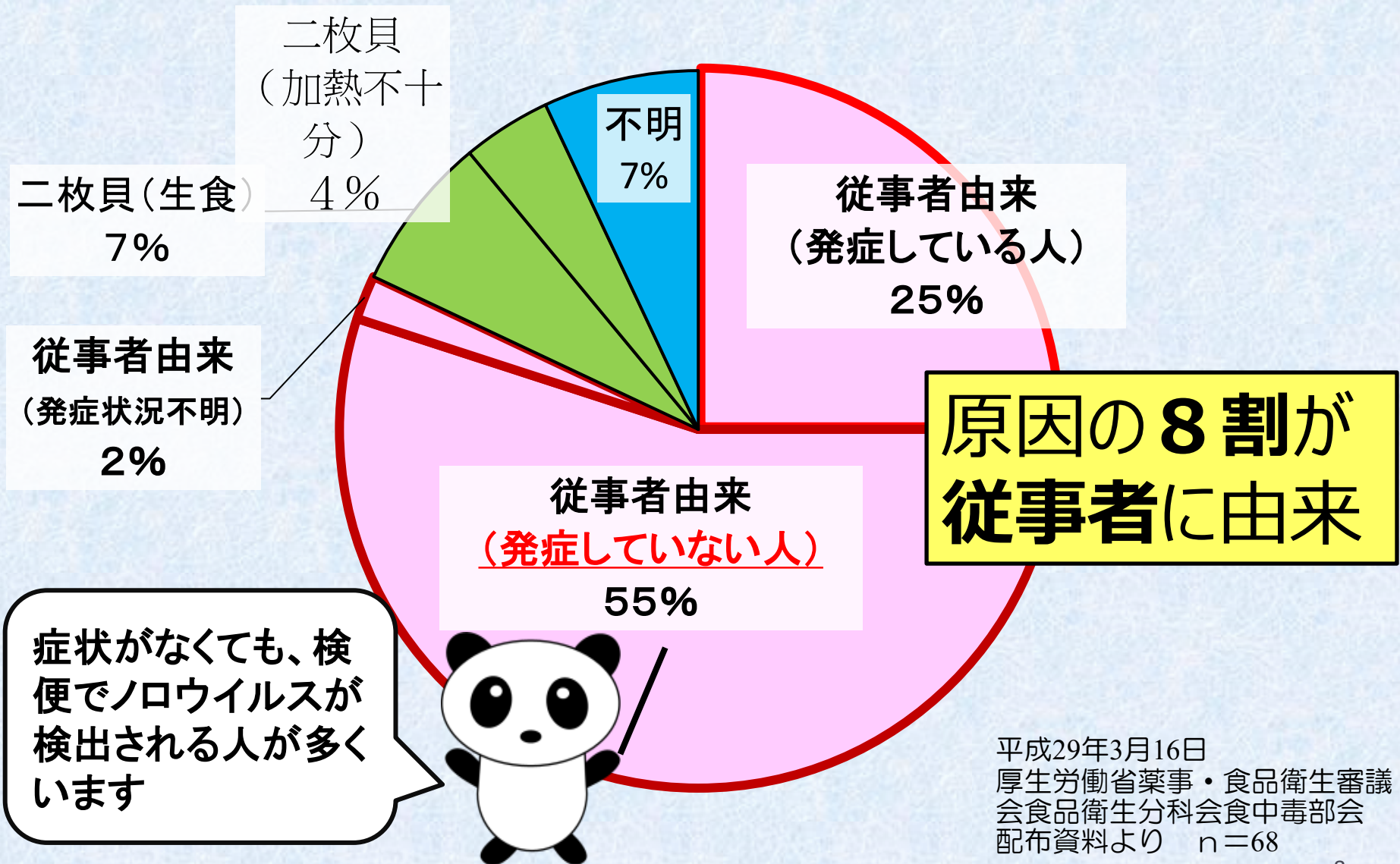
(3) 特徴は？

- 少量のウイルスで発症する (10個程度でも)
- 次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効
(アルコール消毒の効果が薄い)
- 感染しても症状がでないことがある (不顕性感染)
- 非常に小さい (乾燥して拡散しやすい)
- 乾燥や寒さに強い

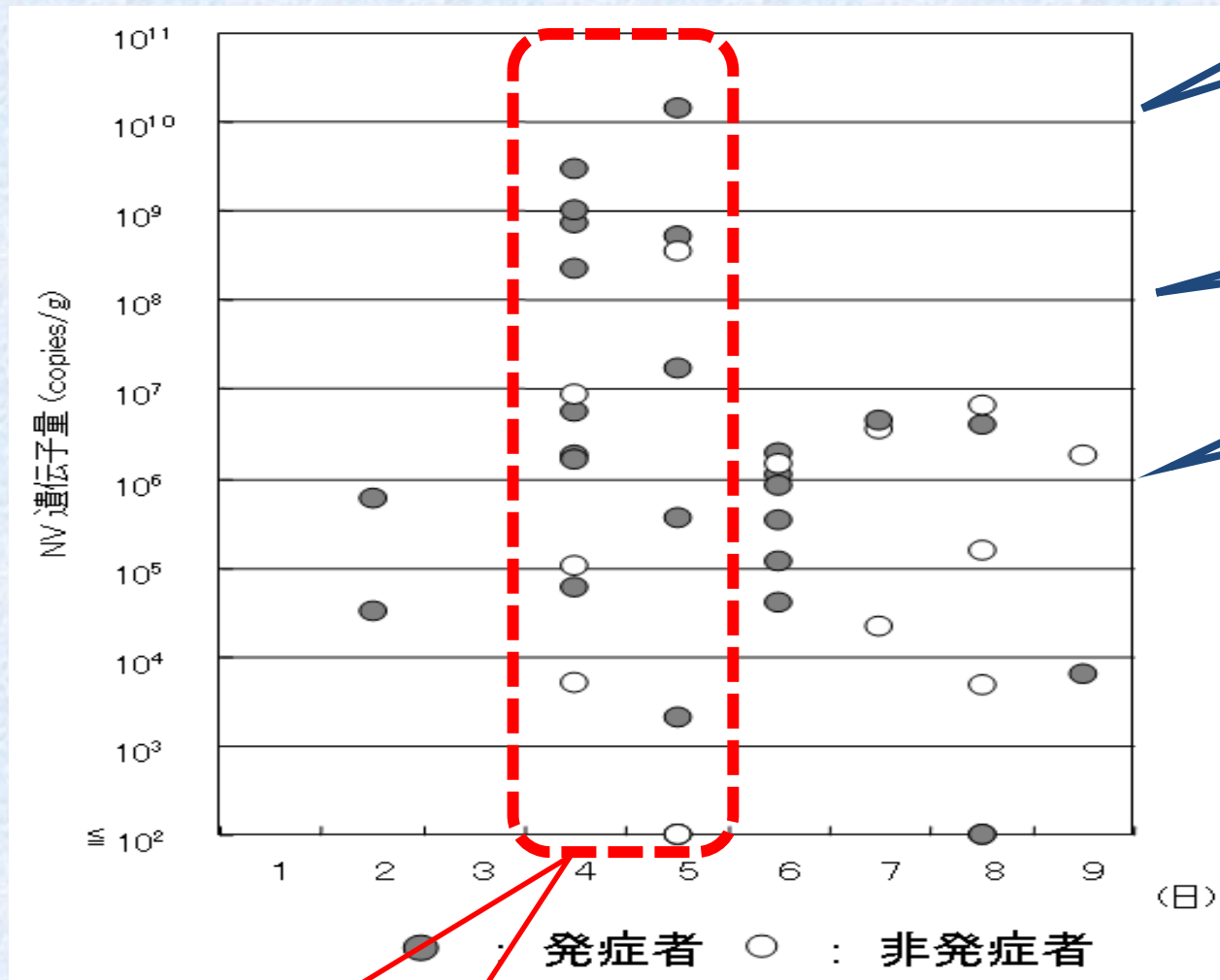
症状がないのに実は感染しているかも・・・



ノロウイルス食中毒の発生原因(H28)



ふん便中のノロウイルス排出量の推移



資料: 東京都健康安全研究センター

感染後4～5日はウイルスの排出量が最も多くなる
また、症状がない人でも同量のウイルスを排出することがある

実際にノロウイルス食中毒が 起こった施設でみられたこと

- ◆調理場内の手洗い設備が撤去されていた
- ◆手洗い設備ではなくシンクで手を洗っていた
- ◆共用の布タオルで手を拭いていた
- ◆トイレの手洗い設備が小さかった
- ◆手を洗うときの**水量**が少なかった
- ◆**石けん（消毒液）**を使っていなかった など

手洗いがしっかりできていないと、食中毒を
起こすことがあります！

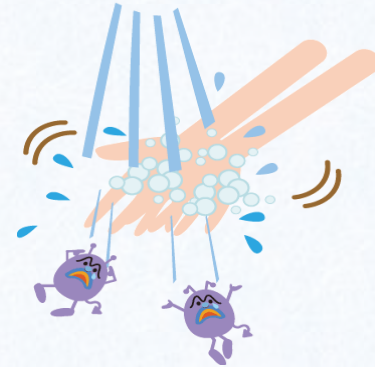


ノロウイルス食中毒を防ぐポイント

手を洗いましょう

手洗いのタイミング

- トイレの後
- 調理の前
- 盛り付けの前（そのまま食べる食品を触る時）



食材を十分に加熱しましょう

- 中心部85～90℃で90秒以上

ノロウイルス食中毒を防ぐポイント

体調が悪いときは、休みましょう

実際の食中毒事例で…

下痢、おう吐の症状があるにもかかわらず「人で不足で迷惑がかかるから」とウソの申告をして調理作業に従事し、食中毒発生！

お店で働く全員が、
「下痢、おう吐など体調不良時に
調理に携わると食中毒を起こす」
と認識することが大切！



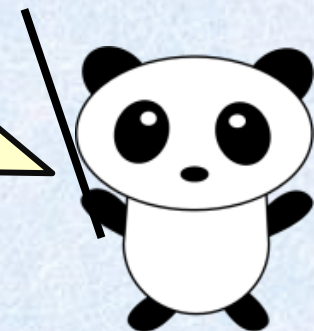
ノロウイルス食中毒を防ぐポイント

4 原則

- ・ 持ち込まない ← **これが重要！**
- ・ つけない
- ・ 拡げない
- ・ 加熱する（不活化する）

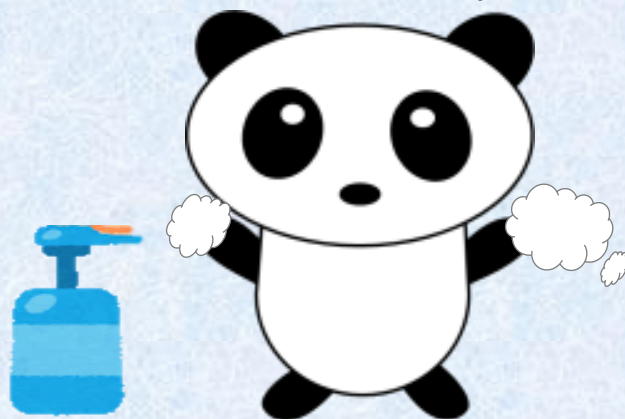
自分自身がノロウイルス保有者であるという意識で...

日頃の衛生管理を徹底しましょう

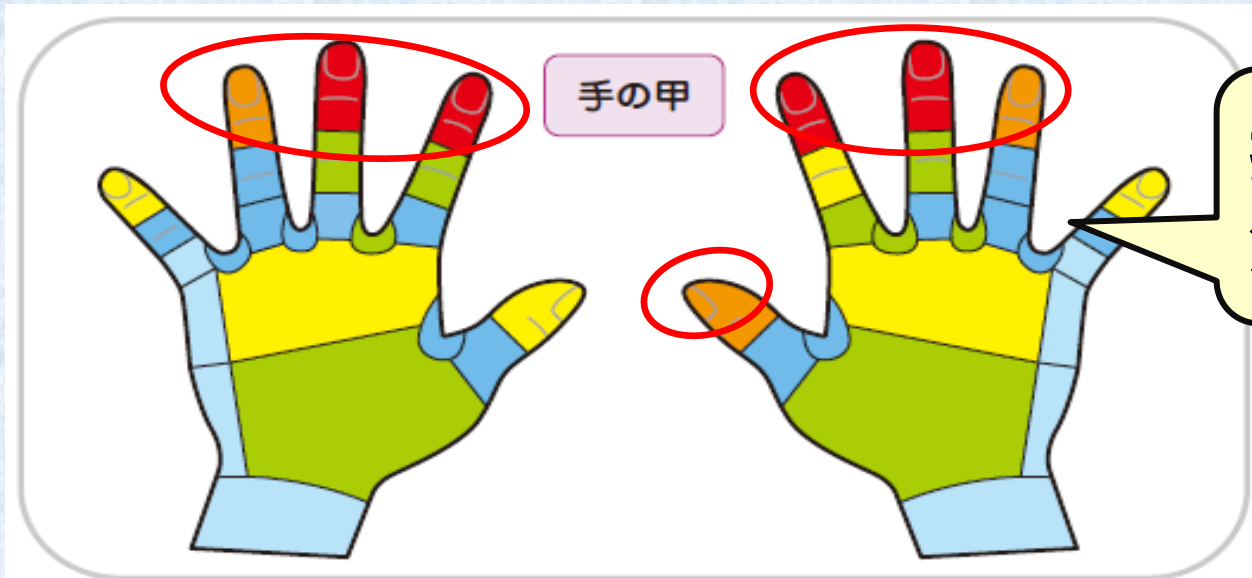


手洗いについて

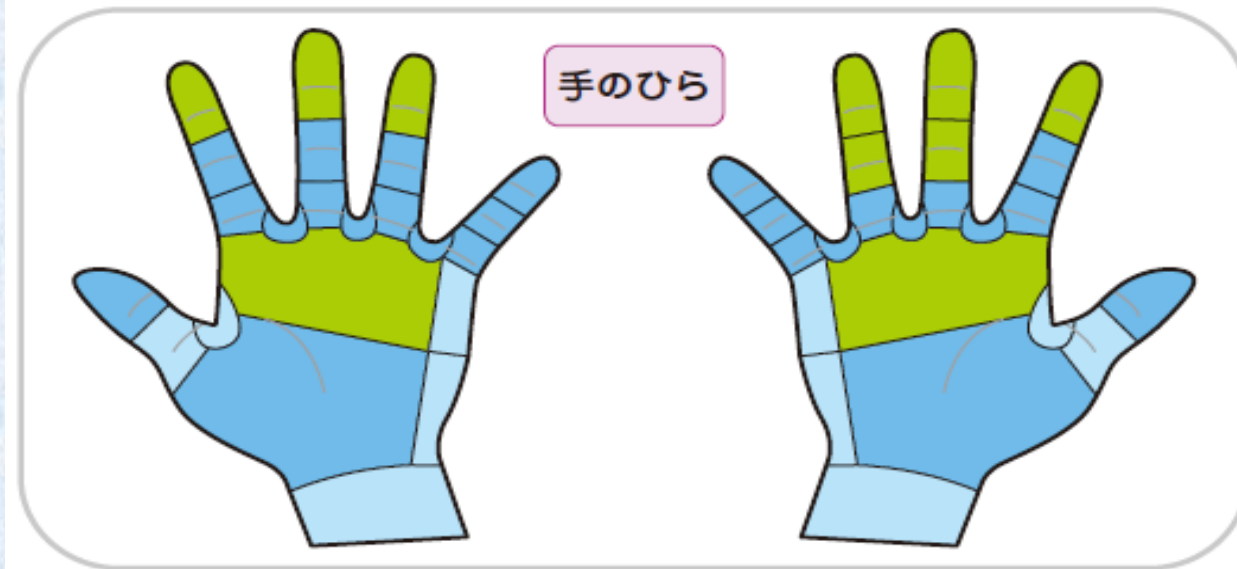
食中毒の原因となる菌やウイルスを、
持ち込まない、つけない、広げないために、
しっかりと手を洗うことが大事です



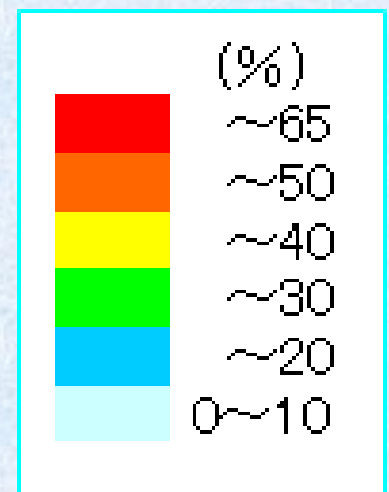
手の洗い残し、どこに多い？



指先や手の甲に
洗い残しが多い！



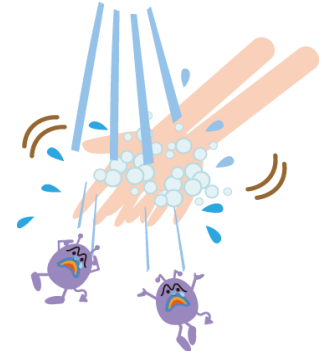
洗い残した人
の割合



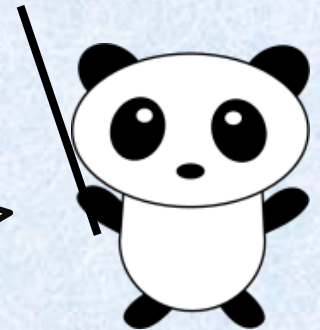
手の洗い残し、どこに多い？

利き手に洗い残しが多い！

利き手は良く動くけれど逆の手は動きづらい。
このため、利き手をより入念に洗いましょう！



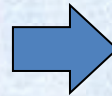
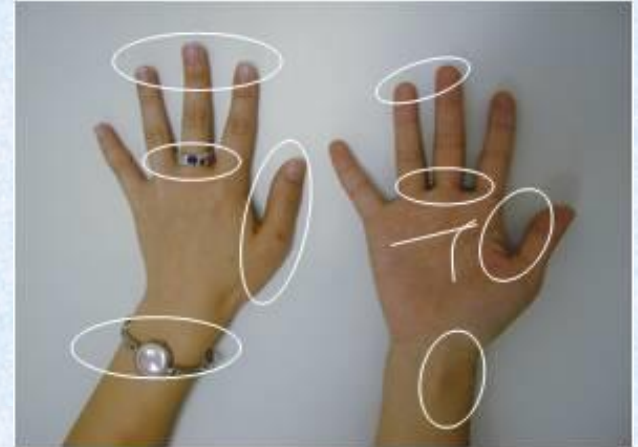
普段からケアをして、手の状態を良好に保つことも大切です！



手洗いは食中毒予防の基本です

手洗い前の準備

- 爪は短く切っていますか？
- マニキュアは塗っていませんか？
- 時計や指輪をはずしていますか？

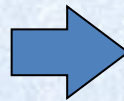


①手をぬらし、石けんをつけて泡立て、
手のひらをよくこする

②手の甲をのばすようにこする



③ 指先・ツメの間を念入りにこする

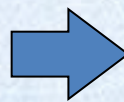


④ 指の間を洗う

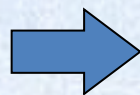


⑤ 親指と手のひらをねじり洗いする

⑦ 流水で石けんをよく洗い流す



⑥ 手首も忘れずに洗う



⑧ 水分を良くふき取る

手洗いは約 30 秒× 2 回行くと効果的です

①～⑦の手順を 2 回繰り返しましょう。
手洗い後、必要に応じて消毒を実施します。



石けんはしっかりと**泡立て**て、
肌が泡で**まんべんなく覆われる**状態に！



手洗いのタイミング

- トイレの後
- 調理の前
- 生の食材を触った後
- 盛り付けの前（そのまま食べる食品を触る時）

特に、トイレの後には必ず二度洗いを！



トイレの手洗い設備は十分な大きさで、使いやすい状態になっていますか？

過去に、トイレが外にあり、冷たい水しか出ない手洗い設備のため、従業員の手洗いが不十分となったことで発生したノロウイルス食中毒もあります。

アニサキスについて

アニサキス食中毒

(1) 症状は？

- 食後数時間から数日（8時間以内が多い）で発症
- 激しい腹痛、吐き気、おう吐、じんましん

(2) 原因となる食品は？

- サバ（しめサバ含む）、カツオ、サケ、サンマ、スルメイカ、イワシ等

様々な魚介類が
原因になります

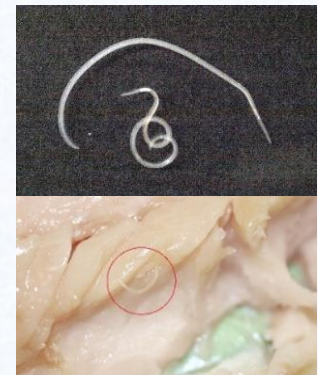
アニサキス食中毒を防ぐポイント

やっつける

- 熱に弱いので**加熱**する
- 中心部まで－20℃で24時間以上**冷凍**する

取り除く

- 内臓を早めに取り除き、冷蔵保存する
- 目に見えるので、よく見て確認する

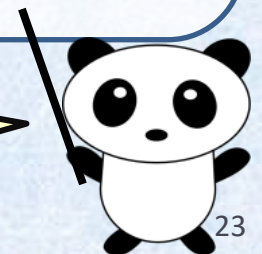


画像：東京都健康安全研究センター



調理に使用する程度の食酢やわさび、醤油では死なない！

確実な予防方法は**加熱**と**冷凍**です！



カンピロバクターについて

カンピロバクター食中毒

(1) 症状は？

- 潜伏時間 2～7日（平均2～3日）
- 腹痛、下痢、発熱

(2) 原因となる食品は？

- 食肉（特に鶏肉）
鶏刺し、鶏たたき、鶏わさ、加熱不足の焼鳥 など
- 未殺菌の井戸水、湧水など



カンピロバクター食中毒

(3) 特徴は？

- 少量の菌で感染
- 動物、特に鶏の腸管に存在
- **市販の鶏肉の 7 割**近くから検出されたとの報告有※
- 熱や乾燥に弱い
- カンピロバクター食中毒の後、**ギラン・バレー症候群**を発症することがある（手足のまひ、呼吸困難等を起こす）

※厚生労働科学研究「食品製造の高度衛生管理に関する研究」平成14～16年度報告

カンピロバクターよくある誤解

誤解1

新鮮な鶏肉なら多少生でも大丈夫



⇒鶏肉にもともと付いている菌なので**新鮮さは関係ない**

⇒鶏肉の中では増えにくく、時間が経つと死んでいくので、
新鮮であればあるほどむしろ菌の数は多い

誤解2

表面を加熱すれば中はレアでも大丈夫



⇒カンピロバクターは**鶏肉の内部まで入り込む**ため、
表面だけ加熱しても食中毒は防げない

カンピロバクター食中毒を防ぐポイント

十分な加熱

- 中心部 75℃で1分以上

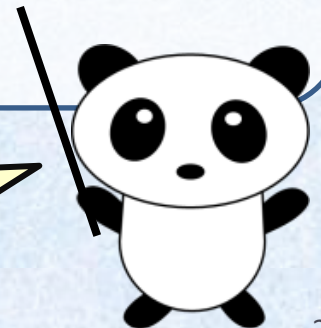
⇒必ず「中心部」まで加熱しましょう！！

調理器具の使い分け

- 生肉を扱う調理器具は専用のものを用意する
- 使用した調理器具やシンクは洗浄・消毒する
- 生肉はビニール等に包み、他の食品を汚染しないよう保管する

鶏肉の生食はダメ！

中心部の色が変わるまでよく加熱しましょう



ウエルシュ菌について

ウェルシュ菌食中毒

(1) 症状は？

- 潜伏時間 6～18時間（平均10時間）
- 下痢、腹痛、まれにおう吐や発熱

(2) 原因となる食品は？

- カレー、シチューなどの煮込み料理
煮物や大量調理食品に多い

ウエルシュ菌食中毒

(3) 特徴は？

- **熱に強い芽胞**を形成し、100℃の加熱でも生き残る
- **酸素のない**ところで増殖する
- 45℃前後が最も増えやすい
- 他の食中毒菌と比べて増殖速度が速い



大量に調理した鍋の中は酸素不足になりやすく、調理後に鍋の温度が下がると急激に増殖する

ウェルシュ菌食中毒を防ぐポイント

危険温度帯【約 20℃～50℃】の時間を短くする

- 調理後は**すぐに食べる**
- 保存する場合は、小分けするなど**急速に冷却し**、冷蔵保存する

十分な加熱

- 冷蔵保存した食品はよく**再加熱**して食べる
(しっかりぐつぐつさせる)
- 再加熱の際は、よくかき混ぜる



常温で**長時間放置**は危険です！



サルモネラ属菌について

サルモネラ食中毒

(1) 症状は？

- 潜伏時間 8～72時間（平均12時間）
- 腹痛、水様性下痢、高熱（38～40℃）など

(2) 原因となる食品は？

- 卵、食肉、うなぎ、スッポンなど

卵の割りおきは危険！



サルモネラ食中毒

(3) 特徴は？

- 少量の菌で感染する
- 動物の腸管内に存在している
- 小児が感染すると重症になりやすい

※爬虫類やイヌ、ネコなどのペットと接触して感染することもある

サルモネラ食中毒を防ぐポイント

十分な加熱

- 中心部75℃で1分以上
⇒必ず「中心部」まで加熱しましょう！！

調理器具の使い分け

- 生肉を扱う調理器具は専用のものを用意する
- 使用した調理器具やシンクは洗浄・消毒する
- 生肉はビニール等に包み、他の食品を汚染しないよう保管する

中心部までしっかり加熱をしましょう！

