食べもの暦 第2号

多摩府中保健所ホームページにバックナンバーを掲載中！

東京都多摩府中保健所
食品衛生第一担当　府中市宮西町1-26-1
TEL 042-362-2334
武蔵野三鷹地域センター
食品衛生第二担当　三鷹市下連雀3-43-23
サウスポイント三鷹4F(仮庁舎)
TEL 0422-54-2209

令和８年１１月発行

カキ 牡蠣

カキは栄養価が高く、日本で古くから食べられてきた食品です。縄文時代や弥生時代の貝塚からカキの殻が見つかっています。

マガキとイワガキ

日本で主に食べられているカキは、マガキとイワガキです。マガキは「冬のカキ」、イワガキは「夏のカキ」とも呼ばれ、産卵の仕方の違いによって旬の時期が異なります。

マガキは日本で最も多く流通するカキで、細長い殻が特徴です。夏に一度に産卵するため、栄養を蓄えて身がふっくらとする秋から春（10月～4月頃）が旬です。一方、イワガキは殻が厚く岩のような形をしています。少しずつ産卵するため夏でもおいしさを保ち、身が充実する夏（6月～9月頃）が旬です。



「生食用」と「加熱用」

カキには「生食用」と「加熱用」がありますが、見た目や鮮度に違いはありません。

「生食用」のカキは、食品衛生法により基準が定められています。細菌による汚染が少ない海域で採取されたり、採取後に浄化処理が行われ、洗浄殺菌した器具を用いて衛生的な場所で加工されるなどの基準を満たしています。

「加熱用」のカキは、生で食べることを想定していないため、絶対に生では食べず、中心部まで十分に加熱して食べましょう。







イラストは生成AIで作成



日本でカキを生で食べるようになったのはいつ頃からでしょうか？

① 縄文時代　② 江戸時代　③ 明治時代

答えは裏面へ



ノロウイルスに気を付けましょう



ノロウイルスは食中毒の原因にもなるウイルスです。令和7年の東京都における食中毒では、発生件数及び患者数ともに最も多い病院物質です。

冬だけ発生している？　⇒　１年を通して発生していますが特に冬季に多いです！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、冬に多く発生する傾向があります。特に、保育園、学校、福祉施設等で発生した場合は、集団発生につながることがありますので注意しましょう。

食中毒の原因はカキが多い？　⇒　調理従事者による食品汚染が９割弱です！

ノロウイルス食中毒の原因は、カキよりも人からの食品を介した感染によるものが多いです。感染した方が、トイレ後の手洗いが不十分なまま調理をすることで食品が汚染され、その食品を食べることで食中毒になることが多いです。

器具等をアルコールで消毒すればOK？　⇒　アルコールはノロウイルスに有効ではありません！（ノロウイルスに有効なアルコール製剤も一部あります）

ノロウイルスには、次亜塩素酸ナトリウム溶液か熱湯での85℃・１分以上の消毒が有効です。

ノロウイルス食中毒を防ぐには

手洗い

- 手洗いは指輪や時計を外し、トイレ後、帰宅時、調理前、食事前、汚物に触れた後は必ず行いましょう。
- 体調不良があるときは調理しないようにしましょう。



加熱

- 二枚貝等の食品はしっかり加熱しましょう（**中心部が85℃～90℃で90秒以上**）。



消毒

- 調理器具やおう吐物は次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒しましょう。
- 嘔吐物や便が付いた場所や物の消毒には0.1%溶液（水3Lに原液50mL）、キッチン、トイレ、衣類やリネン類等の消毒には0.02%溶液（水3Lに原液10mL）を使用しましょう（原液濃度約6%の場合）。



もっと知りたい方に向けて

食品衛生啓発動画
『ノロウイルス・ブルース』

東京都では普及啓発動画を制作しており、ノロウイルスによる食中毒についてわかりやすく解説しています。

東京都食品衛生の窓
『ノロウイルス』

東京都食品衛生の窓では、ノロウイルス食中毒について詳細に解説しています。



正解は**③の明治時代**です。
江戸時代までは加熱調理が一般的でしたが、明治時代になると西洋の食文化の影響を受け、生ガキが食べられるようになりました。西洋では、古代ローマ時代から生食されていました。ナポレオンも好物だったと言われています。