



食中毒予防Book

妊婦さんや
小さいお子さんがいらっしゃる方へ



札幌市

はじめに

いよいよ始まる、子育て。不安や心配もあるけれど、これから生まれる赤ちゃんのために栄養のあるものをバランスよく食べよう…とか、おいしい離乳食をつくってあげたい…とか、新しい毎日が楽しみなのではないでしょうか？

ヒトは生きていくための欠かせない営みとして、“**食べる**”という行為によって必要な栄養をとっています。しかし、その食べることの中にも様々な危険がひそんでいます。特に、これからご紹介する“**食中毒**”は、よくテレビなどでも取り上げられ、誰しもが一度は聞いたことがある言葉だと思います。その原因は、目に見えない細菌やウイルスなど、私たちの身の周りにあるのです…。

大人であれば自分で食べるものを選ぶことができますが、赤ちゃんや子どもはそうはいきません。食事を準備する親をはじめ、周りの大人たちが安全な食事を提供するように注意をしていかなければなりません。

食中毒は、ほんの少し気を配ることで防ぐことができます。正しい知識を身につけ、毎日の生活の中で食中毒予防を心がけ、大切な家族を守りましょう。





目次

CONTENTS

食中毒と予防

→ P03へ

- 食中毒と病因物質 03
- 食中毒予防のポイント 05
- 手洗いとうがい 07

妊娠中に気をつけたい食中毒など

→ P09へ

- リステリア症 09
- 先天性トキソプラズマ症 11
- お肉の食べ方に要注意!! 13

乳児期に気をつけたい食中毒

→ P15へ

- 乳児ボツリヌス症 15

おもちゃと食品衛生

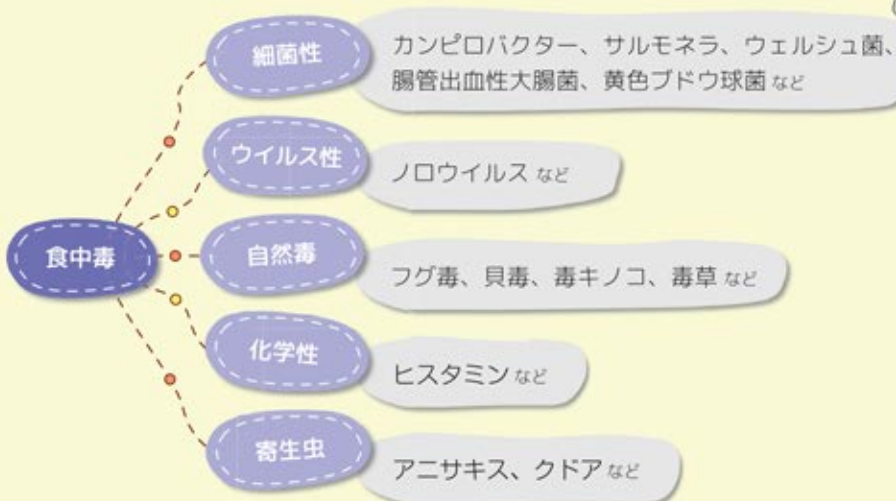
→ P17へ

食

中毒と病因物質



食中毒とは、「**飲食することによって起こる健康被害**」のことをいい、病因物質によって5種類に分けられます。まずは食中毒を知ることから始めましょう。



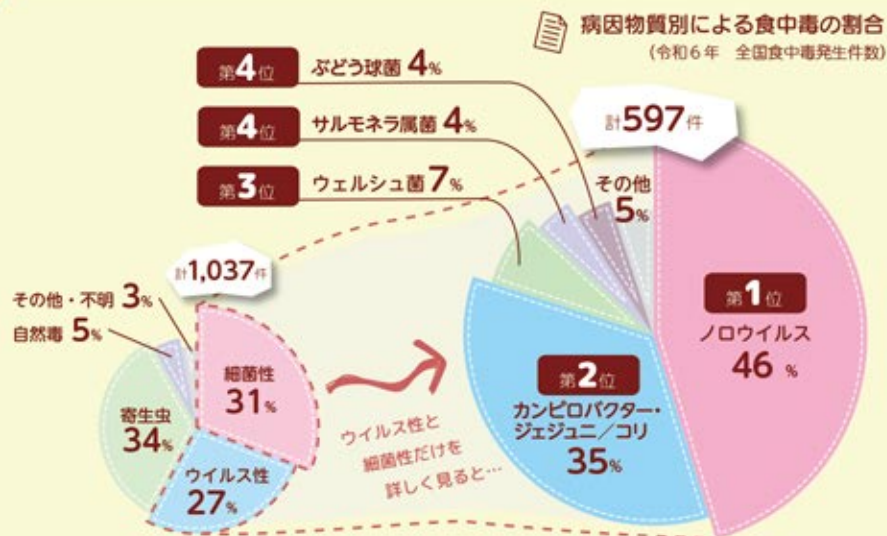
食中毒の特徴

- 主に腹痛・下痢・おう吐などの**胃腸炎症状**や**発熱**を起こします。
- **季節に関係なく、1年を通じて**食中毒は発生しています。
- 近年は、**細菌**、**ウイルス**、**寄生虫**が原因の多くを占めています。

細菌とウイルスによる食中毒の特徴

- 病因物質が食べ物についていても、**味やにおい是不変わります**。
- 食べてから症状が出るまで、**時間がかかります**。

病因物質トップ5



近年、ウイルス・細菌を原因とする食中毒の病因物質として、「ノロウイルス」と「カンピロバクター」が上位を占めています。

名 前	主な原因食品	潜伏期間※
カンピロバクター	生のお肉 加熱不十分なお肉	2～7日
ノロウイルス	感染者が調理した食品 二枚貝	24～48時間
ウェルシュ菌	調理後室温で放置したカレーや 煮込み料理	6～18時間
黄色ブドウ球菌	おにぎり お弁当	1～5時間
腸管出血性大腸菌	牛などのお肉 生野菜	2～7日後

※ 潜伏期間とは、原因食品を食べてから症状が出るまでの平均的な時間のことです。

食

中毒予防のポイント

食中毒は、飲食店など外で食べる食事だけでなく、家庭でも発生しています。食品を購入してから調理して食べるまでの6つのポイントで、食中毒予防の3原則を実践しましょう。

食中毒予防の3原則

1 つけない ▶ 洗う!

手には菌がたくさんついているので、菌が食べ物につかないようこまめに手を洗いましょう。

また、食べ物にも菌はついているので、土つきの野菜などはきれいに洗い、調理器具もこまめに洗いましょう。

2 ふやさない ▶ 低温保存!

菌のほとんどは低温で増殖が遅くなります。

食べ物についた菌を増やさないため、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。

3 やっつける ▶ 加熱!

ほとんどの菌は熱でやっつけることができるので、加熱が効果的です。特に、お肉料理は中心部までよく加熱しましょう。

(目安:中心部の温度が75℃以上で1分間以上)

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へしまう
- 冷蔵庫につめすぎない(7割程度)
- 冷蔵庫は10℃、冷凍庫は-15℃以下に保つ

- 賞味期限などの表示をチェックする
- お肉・お魚はそれぞれ分けて包む
- 寄り道しないでまっすぐ帰る

3
Point

買い物

3
Point

家庭での保存

3
Point

下準備

ポイント

6

残った食品

- 清潔な器具・容器で保管する
- 早く冷えるよう小分けする
- 時間がたったものは捨てる
- 温めなおすときは十分加熱する



ポイント

5

食事



- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具・食器を使う
- 長時間室温に放置しない

ポイント

4

調理



- 十分加熱する
- 調理を途中で止めた食品は冷蔵庫へしまう



- こまめに手を洗う
- タオル・ふきんは清潔なものを使う
- 野菜はよく洗う
- お肉・お魚は生で食べるものと区別する
- 調理器具を消毒する
- 食べ物の解凍は、冷蔵庫や電子レンジで行う

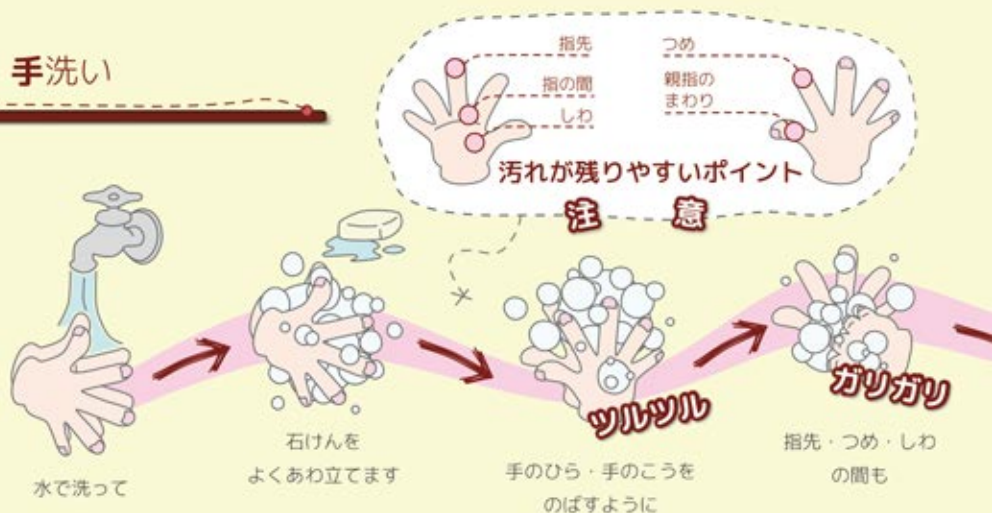
家庭でできる
食中毒予防
6つのポイント

手

洗いとうがい

手洗い・うがいは食中毒や感染症予防の基本です。正しい手洗いの方法を身につけ、毎日の生活の中で実践していきましょう。

手洗い



うがい



口に水を含んで強めに「クチュクチュ」してはき出します

口に水を含んで上を向き、のどの奥の方で15秒くらい「ガラガラ」してはき出します



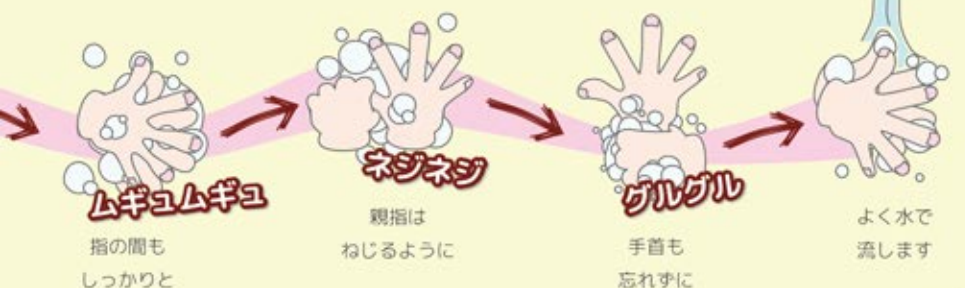
「しろくま忍者の手あらいソング」で バイキン忍者をやっつけよう！

円山動物園の「しろくま忍者」が手洗い忍法でバイキンをやっつけ、きれいになった手で札幌の野菜を食べる札幌市オリジナル手洗いソングです。歌と踊りで、お子さんが楽しみながら正しい手洗い・うがいの手順を覚えることができます。

詳しくは札幌市公式ホームページをご覧ください。

<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/tearaisong/index.html>

動画・紙芝居・
ペープサートも
あるよ！



① 手洗いのタイミング

次のようなときは手を洗うようにしましょう。

- 調理を始める前
- 生のお肉・お魚、卵などをさわった後
- トイレに行ったり、鼻をくんだりした後
- おむつを交換した後
- 動物にさわった後
- 食卓につく前
- 残った食品を扱う前



もう一度、「ガラガラ」してはき出します

リステリア症



食中毒は誰にとっても避けたいことですが、特に妊婦さんは、おなかの中の赤ちゃんを守るためにも食中毒に気をつけなければなりません。ここでは、妊娠中に特に気をつけたい食中毒を紹介します。



リステリア症は、動植物をはじめ自然界に広く分布するリステリア菌が原因です。リステリア菌による食中毒の発生は比較的まれですが、欧米では、ナチュラルチーズ、生ハム、スモークサーモン等を原因としたリステリアによる集団食中毒が発生しています。また、国内では、魚介類加工品や乳製品、食肉などから、菌数は少ないですが、リステリア菌が検出されています。



妊婦さんは**一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなる**ため、注意が必要です。

妊婦さんがリステリア症にかかった場合、インフルエンザのような症状があらわれます。また、**おなかの中の赤ちゃんにも感染する**ことがあり、早産などを引き起こすおそれがあります。

リステリア菌は、**塩分に強く、低温でもゆっくりと増殖する**性質があるため、冷蔵庫を過信せず、**食品はすみやかに使い切る**よう心がけましょう。

また、加熱することで感染を予防できるので、**食べる前に十分に加熱**することも大切です（75℃以上で1分間以上）。



どんな食べ物に気をつければいいのか…?

冷蔵庫に長期間保存され、加熱せずにそのまま食べられる食品は食中毒の原因となり得ますので注意が必要です。一般の人には問題ない食品でも、妊婦さんには食中毒を引き起こすことがありますので、そのまま食べることはできるだけ避け、食べる場合は十分に加熱しましょう。

避けたほうがよい食べ物の例

- ナチュラルチーズ
(加熱殺菌していないもの)



- 魚卵製品
(たらこ、生珍味など)



- スモークサーモン



- お肉やお魚のパテ



- 生ハム



ちなみに

国の取り組み

国は、食中毒防止のため、平成 26 年にナチュラルチーズ・非加熱食肉製品（生ハムなど）に含まれるリステリア菌の量を一定以下とするよう基準を定めました。

先

天性トキソプラズマ症

トキソプラズマは、なかなか耳にすることのない言葉ですが、知っていますか？

トキソプラズマは、妊婦さんにとって注意する必要がある原虫（ヒトに寄生する微生物）です。

トキソプラズマ症は、トキソプラズマという原虫によって引き起こされる感染症です。健康な人が感染しても多くは無症状で経過します。しかし、**妊婦さんがトキソプラズマに初めて感染した場合**、トキソプラズマが胎盤を通過して、おなかの中の赤ちゃんに感染するおそれがあります。これが**先天性トキソプラズマ症**で、主な症状は水頭症や視力障がいなどです。

トキソプラズマは、ヒトを含む温血動物に広く感染します。ネコ科の動物は、トキソプラズマの宿主（微生物が寄生する相手の生物）として知られていて、トキソプラズマ症の主な感染源と考えられています。



ちなみに

妊婦さんが感染しやすいのは、なぜ…??

妊娠していると細菌に感染しやすいといいますが、どうしてなのでしょう…？

それは、**妊娠による免疫の変化**が大きく関係しています。細菌への免疫には、大きく分けて**液性免疫**と**細胞性免疫**という2種類の免疫メカニズムがあります。妊婦さんは、免疫機能のうち液性免疫は通常と変わらず働きます。しかし、**細胞性免疫は妊娠を維持するためパワーダウン**するとされているので、感染しやすかったり、症状が出やすかったりと、健康な人より注意が必要なのです。

トキソプラズマから赤ちゃんを守るために

生や加熱不十分なお肉を食べないようにしましょう。

トキソプラズマは、お肉の中に含まれていることがあります。そのため、**妊娠中やその可能性がある人は、お肉を生で食べないようにしましょう。**また、お肉を調理するときは、**中心部まで十分に加熱**してお肉の中のトキソプラズマをやっつけましょう。



飼いネコの外飼いはやめましょう。

トキソプラズマは**最終的にネコに感染**します。ネコがトキソプラズマに初めて感染したとき、オーシスト（トキソプラズマの卵のようなもの）がネコの糞とともに一定期間排出されます。まずネコが感染しないために室内飼いのネコを外に出さないようにしましょう。また、**ネコの糞を24時間以内に処理**することにより、感染力のあるオーシストと接触する危険を回避できます。妊娠したからといって、飼っているネコを手放す必要はありませんが、**ネコの外飼いはやめましょう。**



土いじりや飲み水に注意しましょう。

ネコが畑や庭で糞をする可能性があります。土をいじる作業中は**手袋などを着用し、作業後は十分な手洗い**をしましょう。オーシストには、塩素系漂白剤やエタノールなどの多くの消毒剤が効かないため、きちんとした手洗いでオーシストを洗い流すことが重要です。



お肉の食べ方に要注意!!

栄養満点でみんな大好きお肉!! ですが…皆さんはお肉の食べ方まで注意していますか?

お肉には、食中毒の原因となる食中毒菌がついていることがあります。そのため、お肉の食べ方にも十分注意する必要があります。

病原菌に対する抵抗力の弱い妊婦さんや子ども、お年寄りに限らず、20～30才代の若い人でも、生のお肉や加熱不十分なお肉を食べると、下痢・腹痛・おう吐などの通常の食中毒症状だけで終わらずに、さらに重症化してしまうことがあります。

こんなことが起こることも…



腸管出血性大腸菌に感染
(O157、O111など)

重症化

溶血性尿毒症症候群
(HUS)

原因食品 お肉
お肉や家畜の糞便などから
二次的に汚染されたもの

潜伏期間 2～7日
(長いときで10日以上)

症状 激しい腹痛
水のような下痢
血便

症状 腎機能障害
意識障害

特に、子どもやお年寄りは
HUSを起こしやすい!!

平成23年4月、飲食チェーン店で牛ユッケ（生肉に薬味や調味料を混ぜた料理）を食べた人などが腸管出血性大腸菌に感染する食中毒事件が起きました。多くの人に症状が出て、**HUSを発症**し、亡くなられた方もいました。

この事件を受け、国は生食用の肉について基準を定め、現在は牛レバー、基準を満たさない牛肉、豚肉（内臓含む）を生で提供することは禁止されています。

お肉による食中毒を防ぐ3つのポイント

お肉の生食はやめましょう。

牛肉や豚肉だけでなく、鶏肉、羊肉、鹿などの野生鳥獣肉など、食肉や内臓の生食は一般的に食中毒のリスクが伴います。

E型肝炎(妊婦さんが発症すると劇症化しやすいといわれています。)やリステリア、トキソプラズマなど様々なものに感染するおそれがあり、鶏肉では、生食によるカンピロバクター食中毒が全国的に多数発生しています。**お肉は生で食べない**でください。

生のお肉はしっかりと加熱しましょう。

腸管出血性大腸菌は、**75℃以上で1分間以上**の加熱でやっつけることができるので、十分に加熱してから食べましょう。

特に、電子レンジを使う場合は、加熱のムラがでやすいので、時々かき混ぜたり、配置を変えたりして、中心部までしっかり熱が通るようにしましょう。

箸やトングの使い分けをしましょう。

焼肉をするときは**生のお肉を取るトングと焼きあがったお肉をとる箸を使い分けて**、焼きあがったお肉を生のお肉についている細菌で汚染しないようにしましょう。

ちなみに

生の野菜にも注意しましょう

野菜にも菌がたくさんついています。野菜についた泥や、目には見えない小さな汚れや菌をしっかりと落とすため、しっかりと水洗いしましょう。

乳児ボツリヌス症



1歳未満の乳児期には、離乳食が始まります。お母さんやお父さんたちにとっては、おいしくて安心な離乳食を食べさせてあげたいですね。その中で、乳児期に気をつけたい病気が乳児ボツリヌス症です。

乳児ボツリヌス症って…

ボツリヌス菌という細菌に感染することによって起こる食中毒です。ボツリヌス菌はもともと土にいたる菌ですが、この細菌がついた食品を**1歳未満の乳児**が食べて起こる食中毒を乳児ボツリヌス症といいます。**乳児ボツリヌス症**の症状は進行度によって異なります。昭和61年に千葉県で初めて発症が確認されて以来、日本では約40例報告されており、平成29年には乳児の死亡事例もありました。

乳児ボツリヌス症の症状



便秘!!

初期症状



進行



中期以降

- ① 哺乳力の低下
- ② 泣き声が弱い
- ③ 呼吸困難

どんな食べ物に気をつけばいいの…?

原因となる食べ物として、**はちみつ**があげられます。離乳完了前の乳児のみが感染する理由として、腸の働きが不安定で、**ボツリヌス菌の感染に対する抵抗力が弱い**ためと考えられています。予防方法として、以下の点に十分ご注意ください。



**1歳未満の乳児に
はちみつを与えない**

 ボツリヌス菌は、熱に強い性質を持っており、**通常の加熱や調理では死滅しません**。ご家庭でははちみつを使用しない方が安全です(1歳以上の方がはちみつを食べることに問題はなく、お母さんから母乳を通じて菌がお子さんに入ることはありません。)

ちなみに

乳幼児は抵抗力が弱く、家庭の食事にも注意！

乳幼児は病原菌に対する**抵抗力が弱く**、大人では大きな問題にならない病気や病原菌でも重い症状になったり、感染しやすくなるのが少なくありません。

食中毒も例外ではありません。インフルエンザなどと同じように子どもは大人より**感染しやすく、症状も重くなりやすい**のが特徴です。

子どもが小さなうちは、**家庭の食事にも十分な注意が必要**です。

おもちゃと食品衛生

乳幼児（6歳未満）は、身近なものをなめたり、口に入れたりしてしまうため、食べ物だけでなく、普段遊んでいるおもちゃが安全なのか心配されていないでしょうか。

皆さんが口にする食べ物は、**食品衛生法**という法律で規制されています。この法律では、乳幼児が口に入れる可能性があるおもちゃも**食べ物と同じように規格や製造の基準**を設けて規制しています。

そのため、皆さんが購入できるおもちゃも基準を満たした安全なものなのです。

食品衛生法で規制するおもちゃの例



風船



おりがみ



積み木



がらがら

消毒するのは、どんなとき…？

ノロウイルスや腸管出血性大腸菌 O157 などの感染力の強いウイルス・食中毒菌は、食べ物だけでなく**おもちゃ**を介して子どもにうつることがあります。例えば、家族が食中毒になって子どもにうつることが心配なときなどは、**市販の塩素系漂白剤**（成分：次亜塩素酸ナトリウム）でおもちゃを**ふきとって消毒しましょう**。消毒した後は、**水**で**ふき**して消毒液をふきとりましょう。

消毒液の作り方 ---原液の塩素濃度が5%の場合---



水

5リットル



塩素系漂白剤

キャップ1杯
（約20ミリリットル）



0.02%消毒液



ちなみに

消毒するときに注意すること

- 商品に記載されている「使用上の注意」をよく読んでから使いましょう。
- 手や皮膚に付くと危険ですので、使い捨て手袋などをはめましょう。
- 金属を腐食させるため、金属製品に使った後は水で洗い流すか念入りにふきとりましょう。
- 漂白作用があるため、色落ちすることがあります。
- 薄めた消毒液は長期保存できないため、使う直前に作りましょう。



0.02% 消毒液は、**ドアノブ**や**手すり**のふきとり、**食器**の消毒にも活用できます。



ノロウイルスに感染したときのおう吐物の消毒などには、もっと濃度が高い消毒液が必要です。消毒についてさらに詳しく知りたい方は、札幌市保健所作成のパンフレット『キッチンメール第38号 特集「ノロウイルス完全攻略」』をご覧ください。

https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/pamph/kitchen_mail/index.html



おわりに

私たちの身の周りにはたくさんの食べ物があふれています。それだけに食べ物を正しく選び、取り扱うことも難しくなっています。赤ちゃんがおなかの中にいるときや生まれた後、こうした時期に食べ物に“関心”と“正しい知識”を持っていただくことは、とても大切なことです。

このパンフレットの情報を、これからの毎日の食生活にぜひ活用してみてください。そして、お子さんの健やかな成長をお祈りいたします。



食品衛生に関する相談窓口

保 健 所	食の安全推進課	中央区大通西19丁目 (WEST193階)	☎ 622-5170
保 健 所	広域食品監視センター	中央区北12条西20丁目 (札幌市中央卸売市場青果棟3階)	☎ 641-0635
中央保健センター	健康・子ども課	中央区南3条西11丁目	☎ 205-3356
北保健センター	健康・子ども課	北区北25条西6丁目	☎ 757-1183
東保健センター	健康・子ども課	東区北10条東7丁目	☎ 711-3213
白石保健センター	健康・子ども課	白石区南郷通1丁目南	☎ 862-1883
厚別保健センター	健康・子ども課	厚別区厚別中央1条5丁目	☎ 895-5921
豊平保健センター	健康・子ども課	豊平区平岸6条10丁目	☎ 822-2478
清田保健センター	健康・子ども課	清田区平岡1条1丁目	☎ 889-2408
南保健センター	健康・子ども課	南区真駒内幸町1丁目	☎ 581-5213
西保健センター	健康・子ども課	西区琴似2条7丁目	☎ 621-4247
手稲保健センター	健康・子ども課	手稲区前田1条11丁目	☎ 688-8598

食の安全 札幌

検索

札幌市食の安全ホームページをご覧ください。

令和7年(2025年) 9月発行

- 本パンフレットは無料です。ご自由にお持ち帰りください。
- 本パンフレットの電子データは、札幌市公式ホームページからダウンロードすることができます。
札幌市公式ホームページアドレス
<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/pamph/syokuchudokuyoboubook/index.html>
- 本書についてのお問い合わせは、保健所もしくは各保健センターまでご相談ください。

SAPPORO



さっぽろ市
01-F06-25-1915
R7-1-122