

栄養だより

食中毒について

食中毒とは、食品に付着した細菌やウイルスを体内に取り込むことで起こる症状のことです。原因により症状はさまざまですが、腹痛や水のような下痢、嘔吐や発熱などを引き起こし、中には重篤化するものもあります。今回は食中毒を引き起こす主な原因物質の特徴と、食中毒の対策を紹介します。



食中毒の患者数について

2023年の食中毒患者総数は11,803人でした。食中毒の病因物質の中で患者数が多いのは、ノロウイルスが5,502人(46.6%)、カンピロバクターが2,089人(17.7%)、ウエルシュ菌が1,097人(9.3%)となっています。(厚生労働省 令和5年食中毒発生状況)

食中毒の病因物質の特徴

● ノロウイルス

流行時期は12月～3月です。感染経路は複数ありますが、主に「①食品からの感染」「②人からの感染」です。

①食品からの感染

汚染された二枚貝（カキなど）を十分加熱せずに食べたり、感染した人が調理などをして汚染された食品を食べた場合

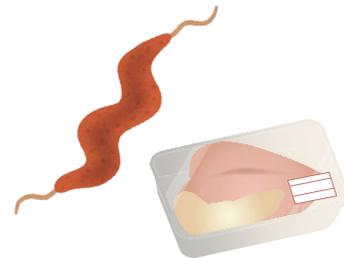
②人からの感染

ノロウイルスが含まれる糞便や吐物から人の手を介して感染したり、吐物などの飛沫を吸い込んだりした場合



● カンピロバクター

ニワトリなどの動物の腸管内に分布しており、市販の鶏肉からも高頻度でカンピロバクターが検出されています。



● ウエルシュ菌

糞便や土壌など環境中に広く存在しています。熱に耐性があり、空気のない環境で増えるため、カレーや煮物などの煮込み料理や大量調理食品が原因となることが多いです。



食中毒予防の3原則

- ①つけない
 - ・石けんを使い、手をしっかり洗う
 - ・調理器具は洗浄、消毒する
 - ・そのまま食べる食品（サラダや調理済み食品など）に生肉や魚などが付着しないように注意する
- ②増やさない
 - ・調理後は、速やかに食べる
 - ・残った料理は小分けにして冷まして、冷蔵庫や冷凍庫で保管する
- ③やっつける 中心部を75℃1分以上(カキなどの二枚貝は85～90℃で90秒以上)加熱する



ノロウイルスなどウイルスが原因の場合、食品中では増えないので、「増やさない」対策は効果がありません。ウイルスを持ち込まないこと、食べ物や調理器具にウイルスを広げないことが重要です。

おすすめレシピ カレーチャーハン

カレー粉を加えることでいつもと違う味付けが楽しめます。



材料 (2人分)

温かいご飯	300g	濃口しょうゆ	6g(小さじ1)
レタス	80g	顆粒中華だし	3g(小さじ1)
ハム	3枚	カレー粉	2g(小さじ1)
卵	1個	ごま油	8g(小さじ2)



作り方

- ①レタスを洗って水気を切り、一口大にちぎる。
- ②ハムを1cm角程度の大きさに切る。
- ③濃口しょうゆ、顆粒中華だし、カレー粉を器で混ぜ合わせる。
- ④卵を器に割り入れ混ぜる。
- ⑤フライパンにごま油(小さじ1)を入れ、中火で加熱する。温まったら卵を入れ、炒り卵状にし、皿に移す。
- ⑥フライパンに残りのごま油(小さじ1)を入れ、ハムを炒める。
- ⑦フライパンにご飯を加え、③を回しいれてよく混ぜる。
- ⑧卵とレタスを加え、レタスがしんなりするまで炒める。



コツ・ポイント 調味料が混ざりにくくなるので、レタスは最後に加えるのがおすすめです。



栄養量(1人分)：

エネルギー 350kcal / たんぱく質 10.4g / 脂質 9.4g / 炭水化物：58.5g / 食塩相当量 1.5g