

やまぐち食の 安心・安全情報

第62号 (令和8年6月)

【発行】 やまぐち食の安心・安全推進協議会

(事務局) 山口県環境生活部生活衛生課

753-8501 山口市滝町1-1

TEL: 083-933-2974

FAX: 083-933-3079

E-mail: a15300@pref.yamaguchi.lg.jp



©山口県

梅雨と夏は細菌性食中毒に要注意!

◆ 食中毒を引き起こす細菌が増える条件

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります

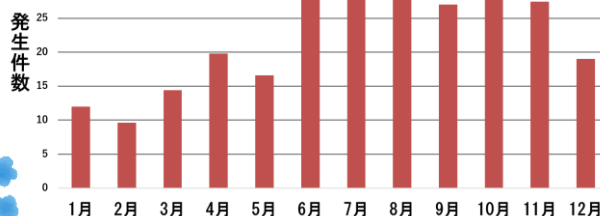
また、細菌の多くは湿気を好むため、湿度が高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます

⇒ 梅雨時期・夏

細菌性食中毒の発生件数が増加!



細菌による食中毒発生件数 (令和2年～令和6年までの5か月平均)



出典：厚生労働省「食中毒統計資料」を基に作成

◆ 食中毒を引き起こす代表的な細菌

<腸管出血性大腸菌>



特徴

100個程度の菌数でも感染するが、通常の加熱処理で死滅する

潜伏期間・症状

潜伏期間：3日～8日
主症状：発熱、血便、吐き気、腹痛、下痢まれに溶血性尿毒症症候群や脳症など、重症合併症を発症し死に至ることもある

原因食品

加熱不足の牛肉や牛レバー
汚染された生野菜 等

<カンピロバクター>

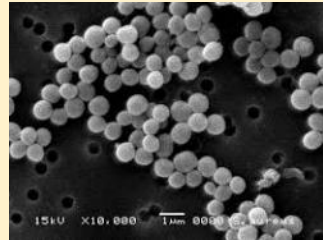


細菌性食中毒の中で最も発生件数が多く、通常の加熱処理で死滅する

潜伏期間：1日～7日
主症状：発熱、腹痛、下痢、まれに手足の麻痺・顔面神経麻痺・呼吸困難(ギラン・バレー症候)を発症することもある

加熱不足の鶏肉や鶏レバー
汚染された生野菜 等

<黄色ブドウ球菌>



菌自体は熱に弱いですが、食べ物で増殖するときに熱に強い毒素を作る

潜伏期間：0.5～6時間
主症状：吐き気、悪心、嘔吐、下痢 等
高い熱は出ず、1～3日程度で回復する

おにぎり、寿司、肉、卵、乳製品 等



食中毒予防の原則と6つのポイント

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

家庭でできる食中毒予防6つのポイント

1. 買い物

- ・期限表示を確認する
- ・肉や魚などは分けてビニール袋に入れる
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ・寄り道をしないで、すぐに帰る



2. 家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れる
- ・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない



3. 下準備

- ・生の肉や魚などを取り扱う前と後には、石鹸で手を洗う
- ・包丁やまな板、スポンジなどはよく洗って熱湯や薬剤などで消毒する
- ・生の肉や魚を切った包丁、まな板で、サラダ等生で食べるものや、調理の済んだ食品を切らないようにする



4. 調理

- ・調理の前に石鹸で手を洗う
- ・肉や魚は、中心部を75°Cで1分間以上の加熱を目安に十分に加熱する
- ・電子レンジを使う場合や、大量の鍋料理など、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることが必要



5. 食事

- ・食べる前に石鹸で手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は、長時間、室温に放置しない



6. 残った食品

- ・冷蔵庫で早く冷えるように、清潔な容器に小分けして保存する
- ・時間が経ちすぎたもの・怪しいと思ったものは思い切って捨てる
- ・温め直すときも十分に加熱する



「やまぐち食の安心・安全情報誌」

バックナンバーはこちら！



食の安心・安全に関する
情報を各種SNSで発信中です！



< X >



< Instagram >