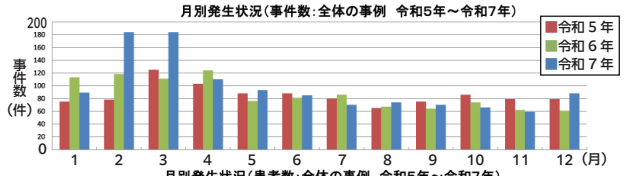
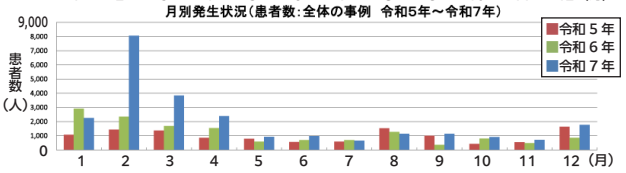
株式会社 ISEIKAI
産業保健・健康管理事業部

冬と季節を問わない食中毒

ウイルスが原因となる食中毒は、今の時期（11 月から 3 月）に多く発生しています。細菌やウイルスだけでなく、自然毒や寄生虫による食中毒については季節問わず 1 年中発生している状況です。





■原因

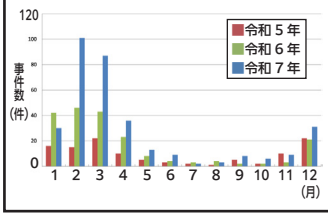
細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。

一方、ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こす可能性があり、同時に二次感染の原因となります。また、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。

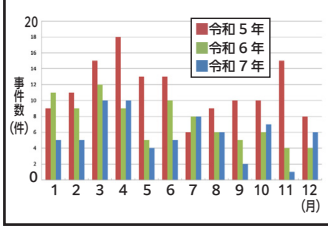
食中毒の原因となる代表的なウイルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染する場合が多く、ほかに二枚貝に潜んでいることもあります。ノロウイルスによる食中毒は、大規模化することが多く、年間の食中毒患者数の 4 割以上を占めています。

このほか、毒キノコやフグなどの「自然毒」、近年発生の多いアニサキスなどの「寄生虫」なども、食中毒の原因となっています。このようにさまざまな原因物質によって、食中毒は 1 年中発生しています。

■ウイルス性食中毒の種類

種類	特徴	原因	症状
ノロウイルス 	手指や食品などを介して、口から体内に入ることによって感染し、腸の中で増殖する。	ノロウイルスに汚染された二枚貝などの食品を十分加熱しないまま食べたり、ノロウイルスに汚染された井戸水などを飲んだりして感染するほか、ノロウイルスに感染した人の手や唾液、ふん便、おう吐物などを介して、二次感染するケースもある。	おう吐、下痢、腹痛、微熱が 1 ～ 2 日続く。 感染から発症まで 24 ～ 48 時間。

■寄生虫による食中毒の種類

種類	特徴	原因	症状
寄生虫 （アニサキス） 	サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生。 長さは 2cm から 3cm、幅は 0.5mm から 1mm くらいで、白色の少し太い糸のように目視できる。	アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生（不十分な冷凍又は加熱のものを含みます）で食べること。	激しい腹痛や吐き気、おう吐などの食中毒症状。 生の魚介類を食べた後、1 時間から数日で症状が出現。

■予防の原則

ウイルスの場合は、食品中では増えず、ごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまいます。
予防には下の４つのことが原則となります。

持ち込まない＝健康状態の把握・管理！

調理者等が調理場内にウイルスを持ち込まないためには、ウイルスに感染しない、感染した場合には調理場内に入らないことが必要です。そのためには、日頃から健康管理や健康状態の把握を行い、おう吐や下痢の症状がある場合などは調理を行わないようにしましょう。

ひろげない＝手洗い、定期的な消毒・清掃！

万が一、ウイルスが調理場内に持ち込まれても、それが食品に付着しなければ食中毒に至ることはありません。こまめな手洗いを行いましょう。また、ふきんやまな板、包丁などの調理器具は、洗剤でよく洗った後、熱湯消毒を定期的に行いましょう。

つけない＝洗う！分ける！

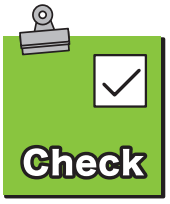
手指にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒のウイルスを食べ物に付けないように食品を扱う際は必ず手を洗いましょう。
また、生肉や魚などから加熱しないで食べる野菜などへ細菌が付着しないように注意しましょう。

やっつける＝加熱処理！

多くのウイルスは加熱によって死滅します。中心部を 75° C で１分以上加熱することが目安です。表面だけではなく中心まで十分に加熱しましょう。

※アニサキスの予防には、鮮度を保ち、目視で確認し、取り除くことが基本です。また、冷凍（−20℃で 24 時間以上）と加熱（70℃以上または 60℃なら１分）が有効です。

■家庭でのチェックリスト



□普段から感染しないように食べものや家族の健康状態に注意する。

□手洗いは調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、下痢等の汚物処理を行った後（手袋をして直接触れないようにしていても）には必ず行う

□二枚貝などの食品の場合は、中心部が 85℃～ 90℃で 90 秒以上の加熱

□汚染された物品の殺菌には次亜塩素酸ナトリウム（家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用可）や亜塩素酸水や加熱

□魚を購入する際は、より新鮮な魚を選び、丸ごと１匹で購入した際は、速やかに内臓を取り除く

□目視で確認して、アニサキス幼虫を除去

【参考文献】 食中毒予防の原則と６つのポイント｜政府広報オンライン　アニサキスによる食中毒を予防しましょう｜厚生労働省
令和７年食中毒発生状況の概要｜厚生労働省　をもとに、文字を拡大して作成　※内容は原資料から変更していません。

■内容に関する問い合わせは　産業保健・健康管理事業部　TEL:06-6312-5000（代表）

株式会社 ISEIKAI