コープ北陸からの
安全・安心情報

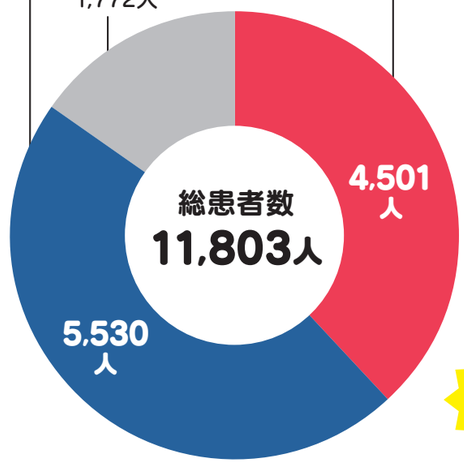
あんあんニュース

vol.99

気温や湿度が高い時期に急増する
食中毒を知って予防しよう!

1年を通して発生している食中毒ですが、種類や流行しやすい時期、原因となる食品などはさまざまです。今回は夏場に発生しやすい食中毒に焦点をあてて原因や特徴を知り、正しい対応で健康を守りましょう。

令和5年 病因物質別食中毒発生状況
（資料：厚生労働省「食中毒統計資料」より）



ウイルス性食中毒

- 11～3月頃に多発
- 食品の中では増殖せず
  ヒトの体内にウイルスが入り
  増殖することで起こる
- 感染力が強く
  ヒトからヒトへの感染が
  起こりやすい
- 大半がノロウイルスによるもの

ノロウイルスによる食中毒についてはコチラをチェック!

細菌性食中毒

ピックアップ!

- **6～8月頃に多発**
- 食品の中で増殖した細菌を
  摂取することで起こる
- 多くの細菌が
  20℃あたりから活発に
  増殖し始め35℃前後で増殖の
  スピードが最も速くなる
- ヒトからヒトへは感染しにくい

あんあんクイズ

正解者の中から**抽選で20名様に500ポイント**進呈!
※ポイントの進呈は、とやま生協・コープいしかわ・福井県民生協の組合員が対象です。

「細菌性食中毒」が多発する時期はいつ頃でしょう?

❶ 4～6月頃　❷ 6～8月頃　❸ 11～3月頃

応募方法

- **注文用紙** ››› 6桁注文番号欄に**応募番号【370200】**を、注文数欄に**クイズの答え（番号）**を記入。
- **はがき**（当日消印有効） ››› **クイズの答え・郵便番号・住所・氏名・電話番号・ご所属の生協**を明記して下記の宛て先まで。
  〒920-0362 金沢市古府2丁目188番地
  コープ北陸事業連合 安全政策部「あんあんクイズ」係
- **Web** ››› ホームページの応募フォームから必要事項を入力。　応募フォームはこちら▶

応募締切 2025年7月25日（金）
（注文用紙は7月5回まで）

※お預かりした組合員個人情報は、あんあんクイズ、その他ご本人への通知で利用させていただきます。
※当選の有無につきましては、ご利用明細の「ポイントのご案内」欄をお確かめください。

Webサイトもぜひチェックしてね♪
Webサイトでは過去の記事をはじめ、記事以外の情報や動画で詳しい内容を「いつでも」「気軽に」見ることができます。また、「あんあんクイズ」への応募も可能です。ぜひ答えてね!

サイトはこちらから

特に原因として多かった細菌

No.1 カンピロバクター

いろいろな動物の中にいるよ
生や加熱不足のお肉が好きで
特に鶏肉が大好物♥
発症するとまれに
ギラン・バレー症候群(※)を
引き起こしちゃうぜ～!

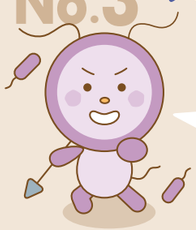
【潜伏期間】1～7日
【主な症状】発熱、頭痛、吐き気、腹痛、下痢 など

No.2 ウエルシュ菌

煮物やカレーなどの
煮込み料理は酸素が少なくて
住みやすいな～♪
高温などのつらい環境になると
自分を守る殻を作って
生き延びることができるんだ～

【潜伏期間】6～18時間
【主な症状】腹痛、下痢 など

No.3 サルモネラ属菌



2000種類もの仲間がいて
いろいろな生き物の中に
いるけれど鳥の卵や家畜内に
潜んでいることが多いよー
熱には弱いけれど
乾燥には負けないよー★

【潜伏期間】12時間～2日
【主な症状】発熱、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢 など

No.4 腸管出血性大腸菌

O157やO111が有名だよ
オレたちはとっても強くて
食品に少しついているだけで
感染させることができるし
強い毒素を作ってみんなを
傷めつけちゃうんだぜ～⚡

【潜伏期間】4～8日
【主な症状】腹痛、下痢（出血を伴う場合も）など

（※）下肢の脱力感・筋力低下の進行・手足のしびれ・呼吸困難などの症状を起こす病気。

食中毒予防の3原則で細菌の特徴に応じてしっかり対策を!

原則01 つけない
手洗い、調理器具の洗浄
調理時に手袋を着用するなど
食材に触れるものは
清潔に

原則02 増やさない
温度と時間が鍵に!
食材の保存方法に注意し
調理は手早く行い、料理は
早めに食べ切る

原則03 やっつける
食品の中心部を75℃以上で
1分以上加熱、調理器具の
消毒で見えない敵を
ノックアウト!

もしも食中毒かな?と思ったら…
- 自己判断で市販の下痢止めなどの薬を服用しないようにしましょう。
- 早めにかかりつけの医療機関を受診し医師の診断を受けましょう。

こんな声がありました

「暑い時期に届く常温品の状態が心配」

生協では5～9月は**「品質管理強化月間」**として、入荷時の品温管理などをはじめ配送センターから組合員へお届けするまでの**品温調査**を実施しています。

他にも 取扱いを始める前に、指針に基づき必要と判断した商品には温度が上昇した配送トラック内を想定した機械の中で2週間保存した後、状態確認や検査を実施し品質に問題がないか確認しています。

制作：食品安全推進委員会
監修：コープ北陸事業連合

コープ北陸は、富山・石川・福井の3生協で取扱う商品を企画する事業連合です。商品の仕入れや仕分けなどの事業機能を協働し3生協の力を結集することで、より安全・安心で、より安い商品の供給をめざしています。取扱い商品の安全確認業務も担っています。

食品安全推進委員会とは… 組合員、学識者、コープ北陸役員からなる委員会です。コープ北陸の安全確認業務がしっかり行われているか、対応が適切かなどの監査を行っています。

安全確認業務の結果報告はこちら▶