

「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

食べものナビゲーター

7月

vol.169 2025年6月16日発行

食中毒に気をつけよう!



「食べものナビゲーター」はパルシステム東京のホームページでも公開
これからの季節は、キャンプやBBQなど楽しいイベントが盛りだくさん!
ただ、梅雨入りから夏場にかけては細菌による食中毒が多くなる季節で
もあります。対策をして予防しましょう。

食中毒とは

細菌やウイルス、有毒物質によって汚染された食べ物や飲み物を口にすることで起こる病気で、症状が重くなる場合もあります。適切な手洗いや食品の加熱、保存方法に気を付けることが大切です。



食中毒の原因

2024年の食中毒発生件数は1,037件。3年連続で増加傾向にあります。患者数は約14,000人で、これは日本人約100人に1人が食中毒になった計算です。原因は季節によって異なり、近年はアニサキス(寄生虫)による被害が多くなっています。

【2024年の発生原因物質ランキング】※ランキングは、厚生労働省の食中毒統計資料(2024)よりパルシステム東京が作成。

1位 アニサキス 330件

- 寄生虫の一種で、サバ、アジなどの魚介類の内臓周辺に寄生。生食や加熱不足によって発症。
- 太平洋沿岸での発症例が多かったが、温暖化の影響で日本海側でも多く見られるように。

発生時期 年間通して
(特に魚の旬の時期)



2位 ノロウイルス 276件

- カキなどの二枚貝に見られ、生食や加熱不足が原因で発症。
- 感染者が十分に手を洗わずに調理し、2次感染すること。

発生時期 特に冬場
12～3月



3位 カンピロバクター 208件

- 鶏や牛などの家畜の腸管内に生息する細菌。加熱不十分が原因で発症。鶏は特に注意が必要。

発生時期 年間通して



自然毒(動物性・植物性) 57件

- 山菜と間違えやすい有毒植物や毒のあるキノコ(植物性)、フグ(動物性)を誤食することで発症。

発生時期 植物性は春や秋
動物性は冬場



こんなにいろんな
原因があるんだ

私も知らなかったわ



こんな場面に注意! 夏場に起こりやすい食中毒

高温多湿になる梅雨の時期や夏場は細菌が繁殖しやすくなります。さまざまな場面で注意が必要です。

カレー

キッチンの鍋に残っていた
2日目のカレーを温めて食べた。

腹痛・下痢状態に。

- 原因は「ウェルシュ菌」
- 酸素が少ない環境を好み、20～50℃で増殖しやすい。高温でも死滅しない「芽胞」をつくるため、そのまま常温放置は危険。味噌汁など鍋で調理した汁物も同じく注意!

POINT /

夏場は特に調理後に放置せず、
小分けにして冷蔵・冷凍保存がオススメ



麦茶

麦茶を作って常温で放置。
2日後に飲んだ。

腹痛・下痢状態に。

- 原因は「ウェルシュ菌」「サルモネラ菌」など
- 細菌のエサとなる穀物が原料のため、繁殖しやすい。30℃前後は特に増殖しやすいので注意!

POINT /

煮出し麦茶は流水や氷水で急冷後、
すぐに冷蔵庫保管が重要
清潔な容器を使い、早めに飲み切る



キャンプ

素手で握ったおにぎりをキャンプに持参。
保冷されていない状態で食べた。

激しい吐き気、嘔吐、腹痛に。

- 原因は「黄色ブドウ球菌」
- 手の傷口などに潜んでいる可能性がある。
- 黄色ブドウ球菌が作る毒素は熱に強く、加熱しても取り除けない。焼きおにぎりにしても死滅しないため、注意が必要。

POINT /

おにぎりは手袋やラップを使用して作るのがオススメ
お肉や魚、野菜などはキャンプ場の近くで新鮮なものを購入し保冷



食べものの
見た目や臭いの
変化にも注目じゃ



食中毒の対策

食中毒を予防するには、「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つの原則を守ることが大切です。

1 つけない = 手を洗う(殺菌する)

調理前・食事前
には石鹸で手洗
いを。食材を分
けて保管する
のも効果的
です。



2 増やさない = 低温保存

細菌の多くは高温多湿
な環境で増殖します。
生鮮品やお惣菜などは
できるだけ早く冷蔵庫
に保存し、早めに食
べましょう。



3 やっつける = 加熱する

加熱用の食品は中心部
までしっかり加熱
(75℃で1分以上)。
保存した食品も
再加熱して
食べましょう。



いけね! 手を洗うとき
石鹸使ってなかったよ
コレが腹痛の原因かな?!

これからは、正しい洗い方で
予防しなきゃね



パルシステムでの食中毒対策と対応

パルシステム商品検査センター(東京都稲城市)では、衛生指標菌(大腸菌など)や食中毒菌を調べる「微生物検査」を行っています。

どのような検査?

組合員と同じルートで配達された商品や、物流センターで抜きとった商品などを検査。

基準外だった場合は?

自主基準に適合しなかったものは、関連メーカーに連絡して原因調査と改善策を実施。万一、危害が生じるような結果が出た場合は、お届け中止などの緊急対応を行います。

衛生管理も徹底!

製造現場を直接確認するため、工場点検を行っています。衛生管理体制の確認、商品事故発生時の原因調査などを実施しています。



ちょっと
雑学

トマトのヘタにはカビや
大腸菌などの細菌が多い
ので、取り除いて洗う

おにぎりに梅干しを
使うと、酸が菌の増加
を抑制してくれる

Think from Kitchen

キッチンから考える?

Vol. 107

発行／2025年6月16日

今月のテーマ

うなぎ

夏の食卓を彩る「うなぎ」。栄養も豊富で、夏バテの滋養強壮にもよいといわれています。今年はいなぎの稚魚が5年ぶりに豊漁に。これからも環境を守りながら食べ続けていくために、できることを考えましょう。

うなぎを守る資源回復活動

産地、組合員とともに「食べながら守る」活動を

現在、ニホンウナギのほとんどが養殖です。うなぎは卵からの養殖が難しく、稚魚（シラスウナギ）を漁獲し、養殖しています。今年の稚魚の採捕量は豊漁ですが、これまで天然のニホンウナギの漁獲量の減少が続いていたことから、2013年、ニホンウナギは絶滅危惧種に指定されました。

これを受け、パルシステムは産直産地「大隅地区養まん漁業協同組合」（鹿児島県）と、「大隅うなぎ資源回復協議会」を設立。産地や組合員、専門家とともに、うなぎとその食文化を守り続けるため「うなぎを食べながら守る」活動に取り組んでいます。

うなぎのくらしを守る

資源回復活動のひとつが、大隅地区での「放流モニタリング」。うなぎに個体識別タグをつけ、生存状況や成長の様子を確認。効果的な放流方法を追求しています。

また全国に先駆けて、うなぎの隠れ場所やエサ場となる「石倉カゴ」を設置。うなぎが川の段差を上りやすくするため「魚道」を開発するなど、河川環境の改善にも協力しています。

パルシステムでは、組合員のみなさんの商品利用やポイントカンパを資源回復活動に活用しています。

1点で10円が支援に

資源回復活動については【超えムービー】でも紹介中→

うなぎの観察をする産地交流ツアーには子どもたちの姿も

うなぎ

食ナビplus

「自由研究にピッタリ!夏休みこども科学実験教室」を開催します。

今年もやります人気企画!「サイダー作り」と「ペーパークロマトグラフィー」の実験に参加してみませんか?初めての方も安心!夏休みの宿題、自由研究にぜひ!お子さんとご参加ください。

開催日 2025年8月2日(土) ①10:30~12:30 ②13:30~15:30

場 所 パルシステム東京新宿本部

対象年齢 小学生(保護者と参加できる方)

定 員 30組(午前・午後各回15組) 応募者多数の場合は抽選

締 切 7月14日(月) 12:00

お申し込みはこちらから→

うなぎのヒミツ

栄養

免疫力を高めるビタミンA、疲労回復に役立つビタミンB群をはじめ、ミネラル、タンパク質、DHA、EPAなど、栄養素が豊富。夏バテにも効果的な食材です。

旬

天然うなぎの旬は秋から冬。脂のりがよく、食感もやわらかくなります。養殖うなぎは安定した環境で育てられているので、一年を通しておいしくいただけます。

鼻

前後、ふたつずつあり、匂いでエサを探す。

えら

呼吸器官だが、皮膚でも呼吸ができるため、短時間なら陸地に上がって活動できる。

土用の丑の日

旬ではない夏場は、うなぎが売れなかった江戸時代。平賀源内がうなぎ屋に頼まれ「土用の丑の日はうなぎの日」と宣伝し、大当たり。以来、「土用の丑の日」に、うなぎを食べるようになったとか。

2025年の土用の丑の日は、7月19日、31日の2回。

ひれ

背びれから尾びれ、尻びれまで、ひとつにつながっている。お腹にはひれがない。

生態

長い間、うなぎ（ニホンウナギ）がどこで生まれ育つのか、謎につつまれていました。近年の調査で、河川の中・下流域や河口部などで5~10年かけて成長→成熟すると、マリアナ諸島近海で産卵→シラスウナギになって日本に帰ってくるのがわかりました。

からだ

細長い円筒形。背骨の数は、100個以上! 表面は粘液でおおわれ、砂の中や岩の隙間に入っても、皮膚が傷つくのを防ぐ。天敵の鳥などにつかまっても滑って逃げやすい。

食べながら守る

うなぎを大きく育て、大切にいただく

パルシステムの「うなぎ」は、1日以上エサ断ちしたうなぎを流水にさらすため、くさみがないのが自慢。蒸しや焼きの火力を調整することでふっくら香りよく仕上がっています。

また、産地と協力し、通常より大きく育てたうなぎでつくる「大隅産うなぎ蒲焼カット」も期間数量限定で供給しています。貴重な資源だからこそ大きく育て、可食部を増やし、大切にいただくためです。

うなぎ

うなぎ+きゅうり

さっぱり食べたいときは、うなぎの蒲焼ときゅうりの酢の物「うざく」がおすすめ。

うなぎ+山芋

山芋と食べる「うなとろ」は栄養満点。山芋が胃腸を守り、消化を助ける効果もあるので、食欲がないときもおすすめ。

うな井以外も食べ方いろいろ

食べ応えのあるパルシステムのうなぎは、うな井だけじゃもったいない!

冷やした白だしで食べる「うな茶漬け」もおすすめ!

大隅産うなぎ蒲焼カット(2枚120g)

特価 1,680円(税別)

7月1回・3回

「コトコト」「きなり」

大きなうなぎをカット!

新たなゲノム編集食品、ゲノム編集ティラピアが政府に届出されました

4月25日、リージョナルフィッシュ社がゲノム編集で開発した「可食部増量ティラピア」が政府に届出されました。日本でのゲノム編集技術応用食品の届出はこれで8例目となります。(市場販売未定)

このティラピアは同社が開発した「ゲノム編集マダイ」と同様、筋肉の成長を抑制する遺伝子を「ゲノム編集」によって欠損させます。そのため、

筋肉(可食部)の多い肉厚な魚に成長します。成長ホルモンの過剰分泌が、細胞分裂を促進し、がんを誘発する可能性について指摘もあることから、安全面が懸念されます。

東南アジアなどで養殖される可能性があるため、今後注視する必要があります。

食べものナビゲーター★動画紹介★

5月号(動物の生きる環境を守る「畜産」)のYouTube動画を公開しました!ぜひご覧ください