

# 「リステリア」による食中毒を防ぐために衛生管理を徹底しましょう

欧米では、ナチュラルチーズ、生ハム、スモークサーモン、コールスローなどのサラダ等を原因としたリステリアによる集団食中毒が発生しています。

また、国内では、乳製品や食肉加工品などから、菌数は少ないですが、リステリアが検出されています。

## 「リステリア」って何？

リステリア（リステリア・モノサイトゲネス *Listeria monocytogenes*）は、動物の腸管内や環境中に広く分布している細菌で、食品を介して感染する食中毒菌です。感染した時の症状の重篤度には個人差があります。高齢者や免疫機能が低下している方では、敗血症や髄膜炎を発症するなど重症化することがあり、妊婦が感染した場合には、胎児や新生児に感染することがあるので注意が必要です。環境（土壌など）から食品を汚染する可能性もあり、また多くの食中毒菌が増殖できないような低温や高い塩分濃度の食品でも増殖します。



リステリアの顕微鏡写真（約0.5×1μm）  
出典：東京都健康安全研究センター

### ▶どんな食品でもリステリアの潜在的なリスクは存在します

- ・リステリアの潜在的なリスクは存在することから、HACCPの導入、一般衛生管理の徹底など、製造工程における管理が重要です。

## 「食品衛生法」では規格基準が定められています

### ＜対象食品＞ ・非加熱食肉製品（生ハムなど）

### ・ナチュラルチーズ（ソフト、セミハード）

※ナチュラルチーズについては容器包装に入れた後、加熱殺菌したものや飲食の際に加熱を要するものは除外する。

### ＜規格基準＞ リステリア：100/g以下

規格基準を守るためには・・・

#### ＜製造者等＞

- ・製品がリステリアに汚染されないように、原料などを殺菌する。
- ・消費者庁の指導に従い、保存方法を考え、期限設定を適切に行う。  
リステリアは、適切な温度管理6℃以下（製品温度は常に2～4℃以下が望ましい。）、pH、水分活性、添加物 などにより増殖が抑えられることが報告されています。
- ・保存温度を適切に表示し、温度管理を徹底できる取引先を選ぶ。  
製品の特性上、リステリアの増殖の可能性のある製品は、製造過程や流通において適切な温度管理を徹底することが必要です。

#### ＜販売者等＞

- ・表示されている保存温度を守る。

### 消費者に対して注意喚起をしましょう

- ◆ 表示されている保存温度を確認し、冷凍庫やチルド室で保管するよう勧めましょう。
- ◆ 期限表示内であっても早めに食べるように勧めましょう。
- ◆ 「要加熱」等と表示のあるものは、必ず加熱して食べるように注意喚起しましょう。

# 「リステリア」による食中毒 に注意してください。

欧米では、ナチュラルチーズ、生ハム、スモークサーモン等を原因としたリステリアによる集団食中毒が発生しています。

また、国内では、乳製品や食肉加工品などから、菌数は少ないですが、リステリアが検出されています。

リステリアに感染したときの症状の重篤度には個人差がありますが、**特に妊娠している方、高齢の方、免疫機能が低下している方は重症化しやすいので注意が必要です。**

## 妊娠している方

▶母体が重篤な症状になることはまれですが、胎児・新生児に感染による影響が出る可能性があります。

## 高齢の方（65歳以上）、免疫機能が低下している方※

▶重症化する可能性が高くなり、死に至ることもあります。

- ・若い方よりもリステリアに感染すると発症するリスクが高いといわれています。
- ・65歳以上の高齢の方がリステリア症患者数の77.6%を占めています。

※免疫機能が低下している方：

糖尿病、腎臓病、ガンやHIVエイズに罹患している方、ステロイド治療を受けている方など

## 「リステリア」って何？

リステリア（リステリア・モノサイトゲネス）は、動物の腸管内や環境中に広く分布している細菌で、食品を介して感染する食中毒菌です。多くの食中毒菌が増殖できないような低温や高い塩分濃度の食品でも増殖します。



リステリアの顕微鏡写真（約0.5×1μm）  
出典：東京都健康安全研究センター

## <注意が必要な食品>

冷蔵庫に長期間保存され、加熱せずにそのまま食べられる食品は食中毒の原因となり得ますので注意が必要です。

### ▶欧米におけるリステリア食中毒の主な原因食品例

- ・ナチュラルチーズ ・生ハム ・肉や魚のパテ ・スモークサーモン

### 豆知識

ナチュラルチーズ：乳、クリーム、バターミルク又はこれらを混合して凝固させた後、ホエーを除去して製造されたもの（カマンベールチーズなど）。

プロセスチーズ：ナチュラルチーズを粉砕、加熱融解して乳化したもの。製造過程に加熱の工程が含まれるため、リステリアのリスクは低くなる（スライスチーズなど）。

## リステリアによる食中毒を防ぐには

- ・期限内に食べきるようにし、開封後は期限に関わらず速やかに消費しましょう。
- ・冷蔵庫を過信せず、保存する場合は冷凍庫やチルド室を活用しましょう。  
冷蔵庫は扉の開閉で設定温度が高くなりやすく、また、リステリアは低温であるほど増殖しにくいいため、より温度が低いチルド室（0℃～2℃）での保管が望ましいとされています。
- ・リステリアは他の食中毒菌と同様に加熱することで予防できます。  
食べる前に十分加熱しましょう。
- ・生野菜や果物などは食べる前によく洗いましょう。