

家族の健康を脅かす

食中毒予防ガイド



東京都

一般社団法人東京都食品衛生協会

油断大敵!!

食中毒が発生しやすいシーズンだから…。

食中毒のほとんどが、細菌やウイルス（微生物）によることをご存知ですか。

もちろん、有毒きのこ、有毒な野草、フグなどによる食中毒も跡を絶ちませんが、微生物によるものが発生件数の83%近くを占めています。

微生物による食中毒を経年的に見ていくと、サルモネラや腸炎ビブリオによるものは減少しています。サルモネラの減少は鶏卵の衛生管理が、また腸炎ビブリオの減少は鮮魚介類の衛生管理が進んだためと考えられています。

一方、鶏肉やレバーの生食によるカンピロバクター食中毒と、手洗い不良等衛生管理が徹底されなかったことによるノロウイルス食中毒が増加しています。

(カンピロバクターとノロウイルスについては、本文3ページで詳しく解説しています)

微生物は、私たちの身の回りのいろいろなところに潜んでいて、感染の機会を狙っています。

食肉の生食や加熱不足がないようにする、手を洗う、調理器具を清潔にする、食品の温度管理をするなど、衛生管理の徹底にこころがけましょう。あなたの予防対策は万全ですか？

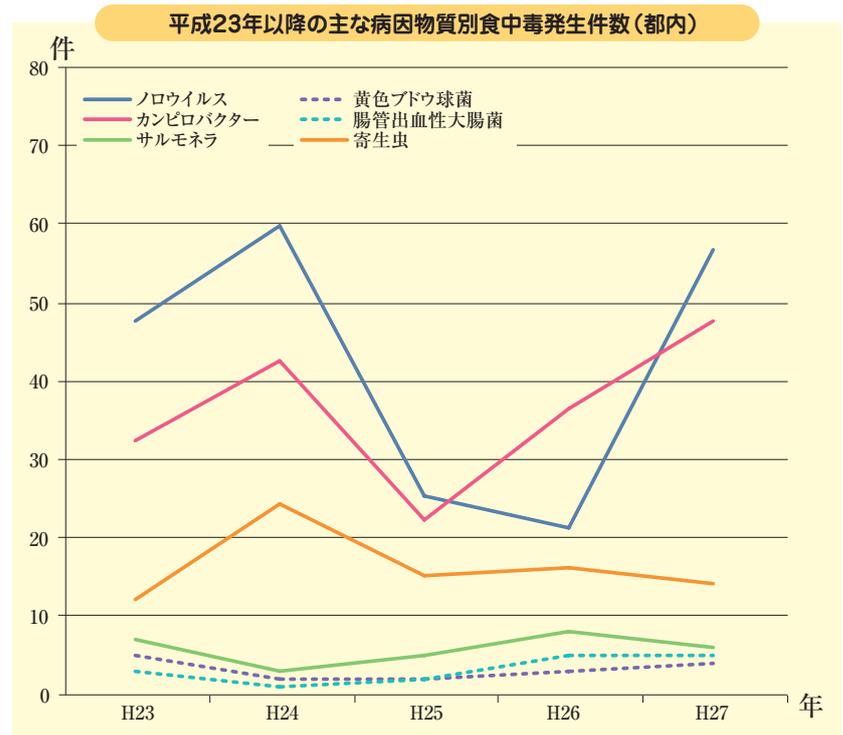
注意

生あるいは加熱不足の食肉を食べるのはやめましょう。

食肉を生あるいは加熱不足のまま食べると、腸管出血性大腸菌 O157 やカンピロバクターなどによる食中毒に感染する可能性があります。これらの食中毒は一向に減らないどころか、むしろ増加する傾向にあります。

現在、一部の馬肉を除いては、生で食べられる食肉は流通していません。生食可能な牛、豚、鶏の肉は流通していません。

鶏刺しや生レバーなど、食肉類を生で食べるのは止めて、中心部までしっかり(75℃ 1分)加熱してから食べましょう。



Contents

微生物は台所がだ〜いすき!!	1
「まあいいか」にさようなら!!	2
熱意があれば大丈夫!!	3
おいしいものを、おいしいうちに!!	4
「ほったらかし」にしないで!!	5
衛生的な食が生み出す、家族の幸せ!!	6

微生物は台所がだ〜いすき！！

食品を手にしたたり調理したりする台所だから徹底した衛生管理を！

ズバリ！！

これが
予防策

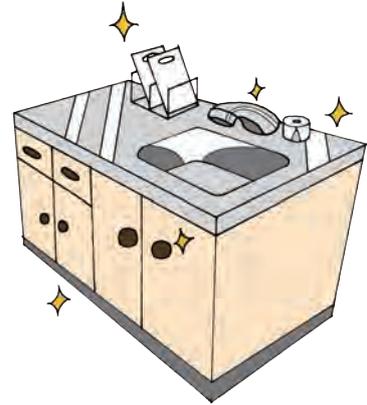
いつも「清潔」にしましょう。



食中毒の予防は、台所の衛生管理から。掃除はすみずみまで行き届いていますか？調理の下準備で、流し台まわりが汚れていませんか？いつも、石けん、洗剤を用意しておき、包丁、まな板、食器、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水でよく洗うようにしましょう。洗った後、熱湯をかけると消毒効果がさらにアップ。ふきんの汚れがひどいときは、清潔なものとの交換することをおすすめします。殺菌は漂白剤に漬け込むと効果的です。また、食器やなべを流し台の下に保管する場合は、水漏れなどに注意しましょう。直接床に置いてはいけません。

ココもポイント！

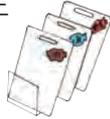
- 調理にとりかかる前には必ず手指を洗う。
- 肉、魚、卵などを取り扱った後も必ず手指を洗う。
- 洗剤を使い終わった後、流水で十分に洗い流すことが大切。
- 流しは、食器を洗った後、必ず洗う。
- 三角コーナーや排水口は毎日洗う。
- 三角コーナーのゴミは必ず捨てる。
- 電子レンジ、オーブンは汚れたらすぐに掃除する。
- 浄水器のフィルターはこまめに交換する。



調理器具の手入れ方法は

まな板

汚れや細菌が表面の傷に入り込んでいるので、しっかりこすり洗いを。肉用、魚用、野菜用など、使い分けを行い、2枚以上用意しましょう。



包丁

柄の部分や刃の付け根部分は汚れやすいので、ブラシなどで念入りに。用途別に2本以上用意してください。



ふきん

定期的に漂白剤につけて殺菌し、念入りにすすいでから日光で乾燥。多めに用意して、常に清潔なものを使ってください。



スポンジ・たわし

使用後はよくすすぎ洗剤成分を洗い落としてください。定期的に消毒しましょう。



台所での正しい手洗いの方法は

こんなときこそ手洗い

- 台所に入ったとき。
- 食肉・魚介類を扱ったとき。
- トイレの後
- 食事の前
- ペットなどに触れた後

手洗いの前にすること

- 爪は短くする。
- 指輪・時計をはずす。
- 傷や肌荒れがないかチェックする。

手洗いの順序

最初に流水で洗い流す。

石けんをよく泡立てて1分間以上もみ洗い。
【ポイント】

- ・手のひら
- ・手の甲
- ・指の間
- ・指、指先、ツメ
- ・手首

流水でよくすすぐ。

清潔なタオルまたはペーパータオルでよく拭く。



2回くり返すことが望ましい

「まあいいか」にさようなら!!

まだ大丈夫という気のゆるみに“食中毒”はつけこみます。表示をよく見て、肉・魚・野菜は新鮮なものを!

ズバリ!! **これが予防策** 「温度管理」にこだわりましょう。

食品の買物で気を付けることは何でしょう？
それは、何といっても品質です。
肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを選びましょう。
消費期限などは必ず確認すること。
さらに、食品同士が触れることを防ぐため、食品ごとに分別して清潔なビニール袋に入れます。
冷蔵や冷凍が必要な食品は最後に買うのがコツです。
買物が済んだら、寄り道せず、速やかに持ち帰りましょう。



ポイント!

- 食品を取り扱う前は必ず手を洗う。
- 冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- 冷蔵庫や冷凍庫は詰めすぎない（容量の7割程度を目安に）。
- 冷蔵庫・冷凍庫は温度設定に注意
- 肉や魚はほかの食品と分けて、清潔なビニール袋や容器に入れて保存する。
- 食品を直接床に置かない。



知っておきたいミニ知識

消費期限と賞味期限の違いは？

消費期限とは

期限を過ぎると、品質が急速に劣化しやすい食品の表示です。必ず期限内に食べるようにしましょう。

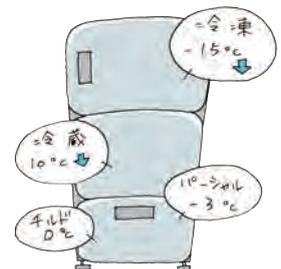
賞味期限とは

品質の劣化が、比較的ゆるやかな食品の表示です。おいしく食べられる期限です。

冷蔵庫の正しい使い方は

次のような点を定期的にチェックしましょう。

- ☑冷蔵室は10℃以下に。
- ☑冷凍室は-15℃以下に。
- ☑容量は全体の7割までに。詰め過ぎは厳禁
- ☑ドアの開閉はできるだけ時間を短く、回数を少なく。
- ☑チルド室(0℃)、パーシャル室(-3℃)を活用(特に生魚や肉類など)
- ☑買い置き卵や牛乳などは庫内に。
- ☑温かい食品は冷ましてから入れる。
- ☑月に1度は、庫内の大掃除を。



熱意があれば大丈夫!!

微生物の弱点は熱にあり。大事な家族のために、愛情をこめて十分な加熱を!

ズバリ!!

これが
予防策

しっかり「加熱」しましょう。

あまりに小さく、目にすることができないから、食中毒を起こす微生物には手も足も出ないのではと、思っているのなら、それは大間違いです。実は、大多数の原因菌は熱に弱いのです。ですから、調理をする時に、食品の中心部まで十分に加熱することが、とても有効なのです。食品の中心部が75℃、1分以上が目安です。これでほとんどの食中毒を防ぐことができます。



👉 知っておきたいミニ知識

死滅させるのに必要な温度と時間

まさに、高温が致命的な弱点。例えば、病原大腸菌は75℃で1分間加熱すると、死滅させることができます。しかし、一部の微生物は死滅しても、原因菌が産生する芽胞や毒素は、とても熱に強いので注意が必要です。

食中毒の主な原因微生物

ノロウイルス
冬場に多く発生するウイルス性の食中毒。カキを含む二枚貝などによる報告が多く寄せられ、潜伏期間は1日～2日。主な症状は、吐き気、おう吐、腹痛、下痢、頭痛、発熱

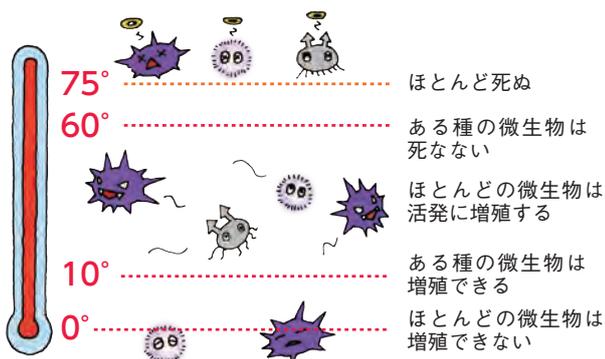
カンピロバクター
食肉、特に鶏肉による食中毒が多発している。鶏肉の生食や不十分な加熱、鶏肉を取り扱った手指や調理で使われた器具を介して他の食品に付着したことなどが食中毒の原因と考えられている。主な症状は、発熱、下痢、腹痛、頭痛、筋肉痛など。

👀 ポイント!

- 調理を中断するときは、室温に長く放置せず、必ず冷蔵庫に保管すること。再び調理する際には、十分に加熱を。
- 熱の伝わりにくいものは、時々、かき混ぜながら調理する。
- 電子レンジで調理するときは、適した容器やフタを用い、調理時間や加熱ムラに気を付ける。

増殖させない方法は

死滅させられないまでも、増殖をくいとめたい。そんなとき、頼りになるのがやはり冷蔵庫です。原因菌は、それぞれ発育に適した温度があり、ある温度（最低発育温度）以下になると増殖ができなくなります。冷蔵庫を使い、温度を管理することで、原因菌の増殖を抑えることができます。例えば腸炎ビブリオは、12℃以下になると増殖が遅くなり、4℃以下になるとほとんど増殖できなくなります。



病原物質	死滅温度・時間	最低発育温度
サルモネラ	70℃・1分間	5～7℃
病原大腸菌	75℃・1分間	4～6℃
カンピロバクター	60℃・1分間	30℃
腸炎ビブリオ	65℃・5分間	4～5℃
ノロウイルス	85℃～90℃ 90秒間	(-)

おいしいものを、おいしいうちに!!

料理を長時間放置することも“食中毒”の原因に。真心のこもった料理だから、できたてをお早めに!

ズバリ!! **これが
予防策**

できあがった料理は「すぐ」食べましょう。

せっかく作った料理も、そのままポツンと長いこと食卓に置かれていては、味が落ちるばかりだけでなく、食中毒を起こす原因になりかねません。できたてをすぐ食べるのが一番よいのですが、そうでない場合は、外からの汚染を防ぐためにラッピングしたり、温かくして食べる料理は十分加熱して、冷やして食べる料理は常に冷やしておく必要があります。



十分な加熱



ポイント!

- 食卓につく前に、石けんと流水で手を洗う。
- 清潔な手で、清潔な道具を使い、清潔な食器に盛り付ける。
- 後から食べる人の分は、密封できる容器に入れ、冷蔵庫に保存する。

👉 知っておきたいミニ知識

子供と高齢者は特に注意

体の抵抗力が弱い子供や高齢者は、少量の原因菌でも発症しやすく、重症化しやすい傾向にあります。食中毒にならないように特に注意しましょう。もし食中毒が疑われる症状が見られたら、一刻も早くお医者さんに診てもらいましょう。

子供（特に乳幼児）が重症化しやすい理由

- 消化酵素・腸内細菌・免疫機能・体の機能が不十分



高齢者が重症化しやすい理由

- 体の抵抗力が弱りがち

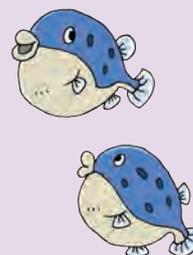


こんな自然毒にも気をつけましょう。

フグ

素人料理が危ない!

フグの肝臓や卵巣などには猛毒が含まれています。この毒は熱や酸に強く、加熱処理しただけでは分解できません。素人には扱えません。調理するのは絶対にやめましょう。



キノコ・山菜

間違った知識が危ない!

キノコや山菜などが原因の食中毒が発生しています。これは、あやふやな知識で、間違えて有毒なものを食べてしまうため。判断がつかないときは食べないようにしましょう。

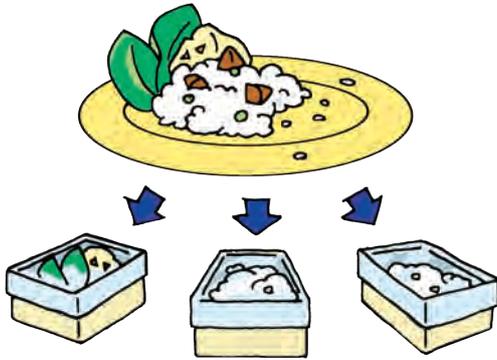


「ほったらかし」にしないで!!

残り物には適切な処置を! 時間の経過とともに、“食中毒”の危険性は大幅にアップ!

ズバリ!! **これが
予防策**

すばやく「冷却・加熱」しましょう。



残った食品はかなりデリケートです。そのまま食卓に出しっぱなしにしようものなら、微生物の思うツボ。食中毒が発生します。そうならないように、冷蔵庫や冷凍庫で早く冷やすことが肝心です。その際、清潔な浅い容器に小分けするのがポイント。温め直す時は、十分加熱してください。目安は75℃以上。みそ汁やスープなども十分加熱しましょう。

ポイント!

- 保存するときは、清潔な器具・皿を使う。
- 保存した後、再び取り扱うときは、においや色、味などに注意する。
- 「もったいない」という気持ちを胸にしまうことも大切。時間がたちすぎたり、少しでも怪しいと思ったものは、思いきって捨てる。



知っておきたいミニ知識

もしかして、食中毒かも知れないと思ったら…

※同じ食事をした人に同様の症状があれば、さらに食中毒であることの確率が高くなります。食中毒ではと思ったら、以下の点に注意しましょう。

注意点……1

症状の現れた時期、どんな症状か、最近食べたものの、便の様子、一緒に食事をした人の様子などを伝える。



注意点……2

医師の診断を受けるまで、素人判断で胃腸薬や下痢止めを服用しない。



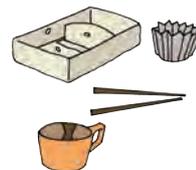
注意点……3

吐いたものや便があれば、清潔なビニール袋に入れて医師に見せる。



注意点……4

原因と思われる食品、なければ空いた容器や包装紙などをとっておく。



注意点……5

被害の拡大を防ぐために、最寄りの保健所に連絡を。



主な症状チェック

- 吐き気
- 腹痛
- 血便
- 発熱
- おうと
嘔吐
- げり
下痢
- 頭痛
- 神経症状
えんげ
嚥下(飲み下し)困難、言語障害、呼吸困難、視力低下

衛生的な食が生み出す、家族の幸せ！！

大事な家族を恐ろしい食中毒から守るためにも、手洗いの習慣はしっかりと！

ズバリ！！

これが
予防策

「衛生管理」を心がけましょう。

食中毒は、食中毒を起こす原因菌が増殖することによって発生します。

原因菌が増殖するには、適度な「水分と温度、時間」が必要です。

ほとんどの食中毒原因菌は25℃～35℃前後で活発に繁殖する中温菌です。

したがって、これらを上手にコントロールすることが大切です。

家庭から食中毒を起こさないためにも、清潔、温度管理、加熱、迅速を心がけるとともに、食品衛生の基本はまず「手洗いから」の習慣を身につけてください。



👉 知っておきたいミニ知識

お弁当などを作るときは、口に入るものを扱うだけに、細心の注意が必要です。

まずは、手をこまめに洗うこと。

食材は必ず熱処理し、生ものやいたみやすいものは使わないようにしましょう。

おにぎりなどはラップで握ると効果的です。手に傷などがある時は、必ず、調理用手袋をはめて調理してください。

平成28年7月発行

発行

東京都

東京都新宿区西新宿2-8-1

電話：03-5320-4402

編集

一般社団法人東京都食品衛生協会

東京都渋谷区神宮前2-6-1

食品衛生センター内

電話：03-3404-0121

<http://www.toshoku.or.jp>

印刷物規格表 第1類

印刷番号 (27) 80

古紙パルプ配合の再生紙を使用しています