

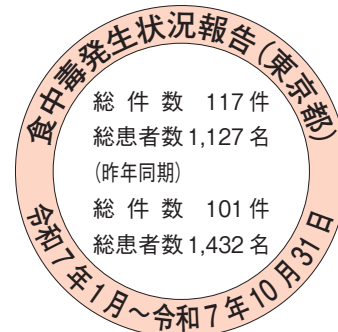
お知らせ版 第206号

印刷物規格表 第1類 印刷番号(6) 268

食品衛生責任者

発行：東京都 編集：一般社団法人東京都食品衛生協会
東京都・食品監視課のホームページ <https://www.toshoku.or.jp> で検索

細菌を
「つけない」
「清潔」
「ふやさない」
「迅速または冷却」
「やっつける」
「加熱」
細菌性食中毒予防三原則



東食協ホームページ <https://www.toshoku.or.jp>

令和7年度

消費者対象オンライン講習会 開催

～家庭における食中毒の話～

家庭における食中毒の話

一般社団法人東京都食品衛生協会

写真①

東食協は、東京都の委託を受け、令和7年度消費者対象講習会を12月1日からオンライン配信にて開催します。

講習会のタイトルは「家庭における食中毒の話」資料作成は東食協技術主幹栗田滋通氏。講習時間は35分。

(写真①)

本講習会は、家庭で起きる食中毒の原因と対策について説明し、消費

者の皆様の安全な食生活へつなげていくことを目的とした講習会です。

3つの項目を設け家庭における食中毒予防対策について解りやすく解説しています。以下に、その要旨を掲載します。

項目1、家庭で起きる食中毒についてでは、厚労省の発表する全国の食中毒発生状況統計から家庭の食中毒について解説します。

「食中毒」は飲食が原因で起きる健康被害と明確にし、最近10年間の平均発生件数は1037件、患者数は1万4832名で5名が亡くなっているが、これは保健所が調査した結果、食中毒と報告された統計であり、実際にはもっと多くの食中毒が発生していると注意します。

原因施設別に発生状況を見ると家庭は飲食店、不明の次になっていることから家庭の食中毒は把握されにくいことから家庭は、家庭が最も多いと推定されるとしたうえで、家庭における食中毒発生状況を解説。(写真②)

件数、患者数ともに潜伏期間が短く症状が激しいことから医療機関にかかりやすいアニサキスや毒キノコ、ふぐなどの自然毒による食中毒が統計上多いが、実際は、潜伏期間があり、多くは症状も軽いことから把握しにくい細菌やウイルスによる食中毒が多いと考えられるとして、キノコやふぐなどの食中毒の多くは自分で取ってきたもの、知人からもらったものを食べたことが原因であり、「素人判断」は危険と呼びかけています。

項目2、主な食中毒の病因微生物

家庭における食中毒発生状況(全国、2015年～2024年の平均)



写真②

ノロウイルスの特徴

- ウイルス粒子は小さく、除去が難しい。
- 感染者の便やおう吐物に大量のウイルスが排出される。
- 症状が消えた後も長期間ウイルスの排泄が続く。
- 下痢、おう吐が主症状だが無症状(不顕性感染)のこともある。
- 感染力が強く、10～100個で発症
- 環境中で長期間感染性を維持する。
- 消毒用アルコールが効きにくい。
- 潜伏期間は1日から2日

写真③

カンピロバクター

- 1 酸素の少ない状態で生存
- 2 発育温度は31～46℃(至適温度:40～42℃)
- 3 低温で長期間生存
- 4 水中で長期間生存 → 10日以上
- 5 乾燥及び加熱には弱い
60℃1分程度で死滅
乾燥状態では数時間で死滅
- 6 グランバレー症候群を発症することが知られている。

写真④

カンピロバクターは、市販鶏肉から高率に検出され、飲食店等が、新鮮だからと生や加熱不足で提供することにより食中毒が起きる一方、家庭では、鶏肉を扱った後の手指、調理器具からの二次汚染が原因で発生することが多いと推測されています。

また、カンピロバクター食中毒患者の1000人に1人が、死に至るギランバレー症候群を発症し、とても危険であることに注意します。(写真④)

項目3、食中毒を防ぐためには、厚生労働省「食中毒を防ぐ6つのポイント」を踏まえ解説。

【ポイント①】「食品の購入」

消費期限と保存方法の表示を確認し、冷蔵冷凍品は最後に購入し、寄り道せず持ちかえる。

【ポイント②】「家庭での保存」

表示どおりに保存し早めに使い切る。冷蔵・冷凍庫は7割程度を目安に詰めすぎに注意し、肉や魚は他の食品を汚染しないようビニール袋等に包む。

【ポイント③】「下準備」

食品を扱うときは、食品に触れる「手」と調理器具の洗浄を常に意識し二次汚染を防ぐ。(写真⑤)

【ポイント④】「調理」

加熱を十分に行うことで、食中毒菌をやっつける。特に肉は中心部の色が変わるまでしっかりと加熱する。電子レンジは加熱むらに注意する。低温調理のレシピの温度は、食材の中心部の温度であり、中心温度計で確認し、加熱時間は指定の数倍にして加熱不足をふせぐ。

【ポイント⑤】「食事」

調理前や調理後の食品は、室温放置しない。

【ポイント⑥】「残った食品」

時間がたち、ちよつとでも怪しいと思ったら捨てる。

最後にまとめとして、食中毒予防等、食品の安全を図るには、正しい知識が大切であり、情報は信頼できる国や自治体等から取得することと呼びかけています。

【ポイント⑦】「結果の公表」

本講習会は、消費者の方へ視聴していただくよう保育園、学校などの施設に周知を御願ひしておりますが、食品関係事業者の方にも大変参

考になります。

安全な食生活のため、この機会にぜひ、ご視聴いただき、店員さんやお客様へもお勧めください。

【配信期間】令和7年12月1日～令和8年3月13日

【視聴方法】東食協ホームページを開き「消費者対象講習会」をクリックし「令和7年度消費者対象講習会

食品衛生歳末一斉監視を実施します

歳末には、クリスマス、年末年始、贈答用などの様々な食品が大量に流通します。また、ノロウイルス食中毒が多発する時期です。歳末を迎えるにあたり、都民の食の安全を確保するため、都及び特別区・八王子市・町田市が協力して、食品衛生歳末一斉監視を実施します。

●実施時期及び実施機関

(1)実施時期
令和7年12月1日(月曜日)から
同月30日(火曜日)まで

(2)実施機関

⑦東京都(保健所、健康安全研究センター、市場衛生検査所及び芝浦食肉衛生検査所)

⑦特別区・八王子市・町田市(保健所、各区市検査機関)

●重点的に監視指導を行う項目

(1)クリスマス、年末年始用食品等の検査

短期間に大量に製造されるクリスマスケーキ、正月用そうざい等の年末年始用食品を中心に、法違反等の不良食品を排除するため、食品の検査を実施します。

(2)大量調理施設等に対する監視指導

ノロウイルスや腸管出血性大腸菌、ウェルシュ菌による食中毒を未然に防止するため、弁当等の大量調理施設や、重症化リスクのある子どもや高齢者が利用する集団給食施設等を対象に、監視指導を行います。

(3)食肉等の取扱い(生食での提供中止等)に関する監視指導

食肉の生食等による食中毒を防止するため、飲食店等に対し、中心部まで十分に加熱調理を行う等、食肉等の適切な取扱いについて監視指導を行います。特に、法律で禁止されている生レバー刺し及び豚肉の生食提供の中止や、鶏肉の生又は加熱不

閲覧ページ「家庭における食中毒の話」をクリックしてください。
(<http://www.toshoku.or.jp>)
また、こちらのQRコードから「家庭における食中毒の話」をご覧いただけます。



十分な調理による提供の自粛について指導を徹底します。また、牛ユツケ等の生食用食肉については、法の基準を遵守するよう指導します。

(4)HACCP*の取組支援
HACCPに沿った衛生管理の着実な導入と定着に向けて、事業者の規模や衛生管理の取組状況等に応じた指導を行います。

*HACCP(Hazard Analysis and Critical Control Point):食品等事業者自らが食中毒菌汚染や異物混入等の危害要因(ハザード)を把握した上で、原材料の入荷から製品の出荷に至る全工程の中で、それらの危害要因を除去又は低減させるために特に重要な工程を管理し、製品の安全性を確保しようとする衛生管理の手法。

(5)その他
●テイクアウトや宅配、食べ残しの持ち帰り等を実施する飲食店事業者等に対し、衛生的な取扱いや留意事項等について普及啓発や監視指導を行います。

●食品表示の適正化を図るため、期限表示やアレルギー等の表示事項について監視指導を行います。

●ふぐの処理等を行う飲食店や販売店等に対し、ふぐの適切な取扱いについて監視指導を行います。

●結果の公表
上記の一斉監視事業の実施結果については、1月下旬に速報として公表する予定です。

冬の味覚 かき・ふぐ 正しい取扱いで提供しましょう

かき・ふぐの美味しい季節がやってきた。かき・ふぐの適正な取扱いについて、あらためて確認しましょう。

《かき編》

かきは「海のミルク」といわれるほど栄養価が高く、冬の味覚として古くから親しまれている食品です。

かきには、生食や加熱調理品など様々なメニューがありますが、ノロウイルス食中毒の原因となることもあり、生かきの取扱いには特に注意が必要です。



■生かきの衛生的な取扱いのポイント

生かきには「生食用」と「加熱調理用」の区別があります。生かきによる食中毒を防止するため、生食用かきには、成分規格等の規格基準が定められており、これに適合した取扱いをする必要があります。

【生かきを取り扱う際の注意事項】

- 生食用かき、生食用冷凍かきの保存基準を厳守する。
- かきの鮮度保持等のため、販売量を見込み、適切な量を取扱う。

《生食用かきの規格基準（抜粋）》	
○保存基準	
・生食用かき：10℃以下	
・生食用冷凍かき：－15℃以下	
《生かきの表示事項》	
食品表示法により次の事項を容器包装に表示するよう義務づけられています。	
生食用かきの例	
名 称	生かき（生食用）
消費期限	△年 △月 △日
保存方法	10℃以下で保存してください。
採取水域	◆県 ◆湾
加工者	株式会社▲▲水産 ◇県◇市◇町◇ー◇

東京都では、生かき等特に注意の必要な提供メニュー等に応じた衛生管理のポイントをまとめた『HACCP 取組支援資料』を作成しました。

資料は、東京都ホームページ「食品衛生の窓 HACCP 取組支援」に掲載していますので、衛生管理計画を立てる際の参考にご活用ください。



【ふぐの処理に係る食品衛生法施行規則】

営業者の義務	ふぐ処理者又はふぐ処理者の立会いの下に他の者にふぐを処理させなければならない。
施設基準	除去した有毒部位の保管をするため、施錠できる容器等を備えること。
	ふぐの処理をするための専用の器具を備えること。
	ふぐを凍結する場合にあっては、ふぐを-18℃以下で急速に凍結できる機能を備える冷凍設備を有すること。

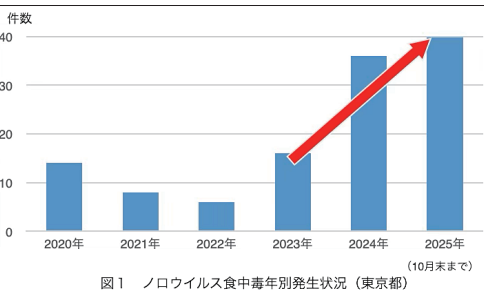


図1 ノロウイルス食中毒年間別発生状況（東京都）

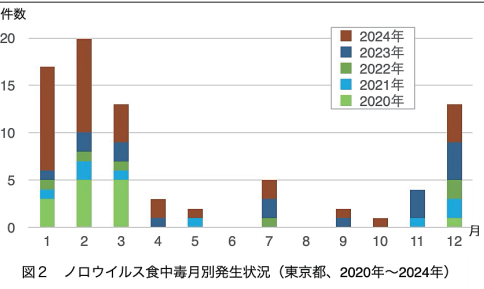


図2 ノロウイルス食中毒月別発生状況（東京都、2020年～2024年）

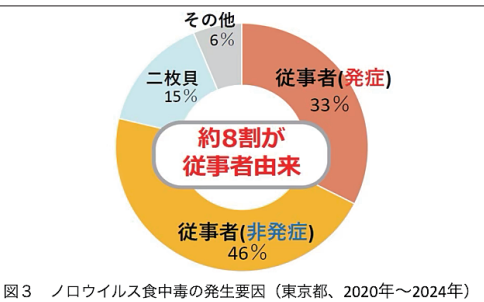


図3 ノロウイルス食中毒の発生要因（東京都、2020年～2024年）

【原則1】持ち込まない
体調不良者が調理に従事することがないよう、始業前に従業員の健康チェックを行います。ノロウイルスは一定期間ふん便とともに排出されますので、当日の健康状態だけでなく、前日以前も含めてチェックしましょう。従業員自身も、日頃から生や加熱不十分な二枚貝などリスクの高い食品を避ける、外出後やトイレの後など厨房外でも手洗いを十分に行うなど、ノロウイルスに感染しないよう気を付けて生活することが大切です。もちろん、厨房に入る時には必ず手洗いをしましょう。

【原則2】広げない
従事者用、客用ともトイレはこまめに清掃し、清潔な状態を保ちましょう。特に、ノロウイルスの流行期は便器内だけでなく、便器のレバーやトイレのドアノブ、手洗い器も汚染されているおそれがあるため、0.02%次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒しましょう。ただし、次亜塩素酸ナトリウム溶液は金属を腐食させるため、10分程したら水拭きするのを忘れなく。

【原則3】やつつける
ノロウイルスを加熱でやつつけるためには、中心温度85度から90度で90秒以上の加熱が必要とされています。一般的な細菌は75度で1分の加熱でやつつけることができますので、ノロウイルスは細菌と比べて熱に強いことが分かります。カキ等の二枚貝を調理する際は特に加熱条件に気を付けましょう。

【原則4】つけない
体調に異変がなくても感染している場合があることから、誰もがノロウイルスを持つていることを意識し、食品に付けないよう対策を講じる必要があります。

東京都では、営業者とふぐ取扱責任者の両者の責任の下に、食品の安全性を確保することとしています。

営業者は、ふぐの取扱いを行う施設ごとに、その施設でふぐの取扱いに従事する専任のふぐ取扱責任者を定め、知事の認証を受ける必要があります。

丸ふぐや有毒部位の除去が不十分な未処理のふぐを取り扱う場合は、ふぐ取扱所の認証手続を保健所で行い、ふぐ取扱所認証書の交付を受けて、それを取扱所の見やすい場所に掲示しておかなければなりません。

なお、食品衛生法施行規則には、ふぐの処理を行う営業者の義務や施設基準が定められています。



【ふぐ取扱責任者の遵守事項】
食用のふぐの種類及びその食用可能な部位は、東京都ふぐの取扱い規制条例施行規則に定められています。ふぐの取扱いにあたっては、ふぐの処理を行う営業者の義務や施設基準が定められています。

●**ふぐ取扱責任者の遵守事項**
食用のふぐの種類及びその食用可能な部位は、東京都ふぐの取扱い規制条例施行規則に定められています。ふぐの取扱いにあたっては、ふぐの処理を行う営業者の義務や施設基準が定められています。

【ノロウイルス食中毒の発生状況】
都内における近年のノロウイルス食中毒の発生状況を図に示します。

●**年別発生状況（図1）**
令和6年は36件の発生があり、患者数は1056名でした。今年も10月末の時点で既に昨年を超える40件（速報値）のノロウイルス食中毒が

発生しており、令和以降、最多レベルの発生状況が続いています。

●**月別発生状況（図2）**
12月から春頃までの発生件数が目立っています。冒頭記載のとおり、ノロウイルス食中毒について、いつも以上の警戒と対策が求められる時期が既に始まっています。

●**要因別発生状況（図3）**
近年のノロウイルス食中毒の約8割が調理従事者からの汚染によるものです。また、ノロウイルスは感染しても症状が出ないこともあり、そのような体調不良の認識がない不顕性感染者による汚染が原因と

疑われた事例が全体の5割弱を占めています。

以上3つの情報をまとめると、近年のノロウイルス食中毒は最多レベルであることを認識し、特に12月から春頃までは、体調不良かどうかにかかわらず、手洗い等の基本的対策を徹底する必要がある、というところでしょうか。

【原則1】ノロウイルス食中毒予防4原則
一般的な食中毒予防策は、「つけない」「ふやさない」「やつつける」の3原則です。一方、ノロウイルスは人の腸管内でのみ増殖するため、食品に付着した場合、冷蔵しても常温においても、増えることはありません。しかし、非常に少ない量で感染するため、最初に食品に付着した量だけで食中毒を引き起こすことがあります。そのため、通常の「ふやさない」「対策が有効ではありません。食中毒起因菌への対策として「ふやさない」は引き続き取り組み必要がありますが、ノロウイルスへの対策としては、「つけない」と「やつつける」に加えて、「持ち込まない」「広げない」の4つを徹底することが重要です。ここで、ノロウイルス食中毒を防ぐための4原則について、詳しく説明します。

【原則1】持ち込まない
体調不良者が調理に従事することがないよう、始業前に従業員の健康チェックを行います。ノロウイルスは一定期間ふん便とともに排出されますので、当日の健康状態だけでなく、前日以前も含めてチェックしましょう。従業員自身も、日頃から生や加熱不十分な二枚貝などリスクの高い食品を避ける、外出後やトイレの後など厨房外でも手洗いを十分に行うなど、ノロウイルスに感染しないよう気を付けて生活することが大切です。もちろん、厨房に入る時には必ず手洗いをしましょう。

【原則2】広げない
従事者用、客用ともトイレはこまめに清掃し、清潔な状態を保ちましょう。特に、ノロウイルスの流行期は便器内だけでなく、便器のレバーやトイレのドアノブ、手洗い器も汚染されているおそれがあるため、0.02%次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒しましょう。ただし、次亜塩素酸ナトリウム溶液は金属を腐食させるため、10分程したら水拭きするのを忘れなく。

【原則3】やつつける
ノロウイルスを加熱でやつつけるためには、中心温度85度から90度で90秒以上の加熱が必要とされています。一般的な細菌は75度で1分の加熱でやつつけることができますので、ノロウイルスは細菌と比べて熱に強いことが分かります。カキ等の二枚貝を調理する際は特に加熱条件に気を付けましょう。

【原則4】つけない
体調に異変がなくても感染している場合があることから、誰もがノロウイルスを持つていることを意識し、食品に付けないよう対策を講じる必要があります。

また、ごく少量でも感染するため、手についたノロウイルスをできるだけ洗い落とせるよう、正しい手順で手洗いを徹底しましょう。使い捨て手袋の適切な着用、交換も大切です。なお、一般的なアルコールはノロウイルスに対する効果が期待できません。

塩素系漂白剤や熱湯による調理器具の洗浄・消毒、さらには適切な使い分けによる二次汚染防止も大切です。

【必ず】
ノロウイルスは感染力が強く、多数の患者を発生させやすい病原物質です。ノロウイルスによる食中毒を防ぐには、手洗いや健康管理などの従業員教育、体調不良時に休みやすい職場環境の整備など、営業者のマネジメント能力が問われます。また、従業員自らも日常生活を通じて感染に気を付けると共に、常に感染しているかもしれないと意識して行動することが大切です。食中毒を起こしてから、あの時休んでいれば、あの時手を洗っていたら、と後悔しないよう、今後もノロウイルス食中毒対策を実践していきましょう。

【必ず】
ノロウイルスは感染力が強く、多数の患者を発生させやすい病原物質です。ノロウイルスによる食中毒を防ぐには、手洗いや健康管理などの従業員教育、体調不良時に休みやすい職場環境の整備など、営業者のマネジメント能力が問われます。また、従業員自らも日常生活を通じて感染に気を付けると共に、常に感染しているかもしれないと意識して行動することが大切です。食中毒を起こしてから、あの時休んでいれば、あの時手を洗っていたら、と後悔しないよう、今後もノロウイルス食中毒対策を実践していきましょう。

【必ず】
ノロウイルスは感染力が強く、多数の患者を発生させやすい病原物質です。ノロウイルスによる食中毒を防ぐには、手洗いや健康管理などの従業員教育、体調不良時に休みやすい職場環境の整備など、営業者のマネジメント能力が問われます。また、従業員自らも日常生活を通じて感染に気を付けると共に、常に感染しているかもしれないと意識して行動することが大切です。食中毒を起こしてから、あの時休んでいれば、あの時手を洗っていたら、と後悔しないよう、今後もノロウイルス食中毒対策を実践していきましょう。

【必ず】
ノロウイルスは感染力が強く、多数の患者を発生させやすい病原物質です。ノロウイルスによる食中毒を防ぐには、手洗いや健康管理などの従業員教育、体調不良時に休みやすい職場環境の整備など、営業者のマネジメント能力が問われます。また、従業員自らも日常生活を通じて感染に気を付けると共に、常に感染しているかもしれないと意識して行動することが大切です。食中毒を起こしてから、あの時休んでいれば、あの時手を洗っていたら、と後悔しないよう、今後もノロウイルス食中毒対策を実践していきましょう。