

正しく知ろう!

STOP the 食中毒

食中毒予防の
手引き



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

彩の国  埼玉県

食中毒予防の3原則

つけない

ふやさない

やっつける

食中毒菌
を

つけない

効果的な手洗い

調理前、肉・魚・卵の調理後、動物に触れた後、トイレ・おむつ交換の後、鼻をかんだ後、食事の前などは、石けんで手を洗いましょう。

手を洗う
前に



・時計や指輪をはずす
・爪は短く切る



十分に泡立てる



手の甲を伸ばすようにこする



指の間を十分に洗う



親指と親指の付け根を洗う



指先や爪の間を念入りにこする



手首を握りながら洗う

写真は「学校給食調理場における手洗いマニュアル」(文部科学省)から引用

- ・ノロウイルスの流行する冬場は、**二度洗い**を心がけましょう。
- ・洗った後は、使い捨てのペーパータオル等で手を拭きましょう。
(手を拭くタオルの共用は避けましょう)
- ・消毒用アルコールは、手指を十分に乾かしてから使いましょう。
(水に濡れた状態では、消毒液の効果が低くなります)



傷のある手で調理するときは、 使い捨て手袋を

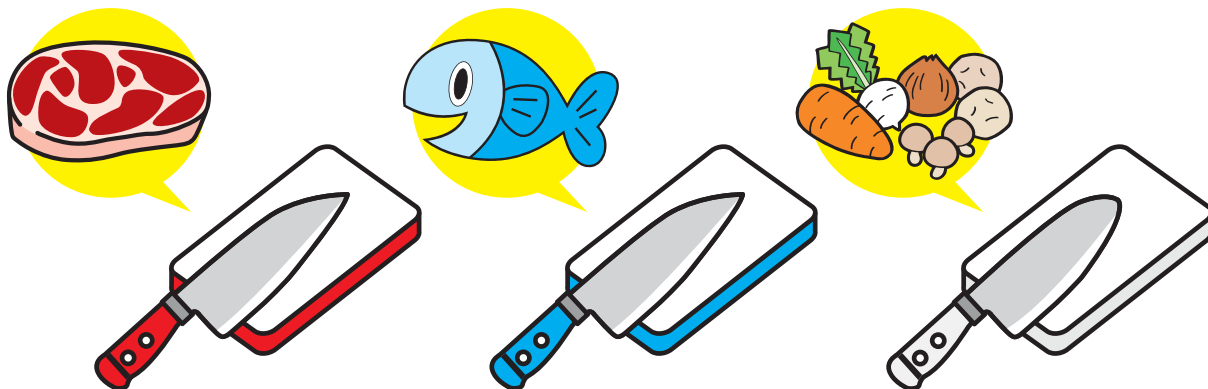
手指に切り傷・すり傷やおできがある場合は、調理しないか、やむを得ず調理する場合は、使い捨て手袋を使用しましょう。

(傷口には、黄色ブドウ球菌などの菌が多くいます)



調理器具の使い分け

生の肉や魚介類に使用した包丁・まな板は、生野菜などにそのまま使わない。器具を介した汚染を防ぐため、包丁・まな板は、用途別や食品別にそろえて使い分けましょう。



最低限、「生肉などこれから加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食品などそのまま食べる物用」の2つを用意しましょう。

フタをする

肉や魚は清潔な容器に入れて**フタ**をし、他の食品に汁がかからないように保存しましょう。



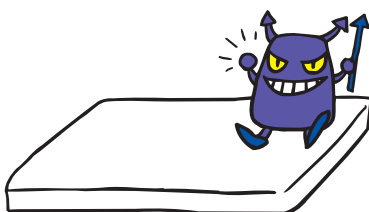
二次汚染 による食中毒に 気をつけましょう

食中毒菌に汚染された手指や、包丁・まな板などの調理器具から、生野菜や加熱調理済み食品に菌が移ることを「二次汚染」といいます。

食品の二次汚染によるものと考えられる食中毒も多く発生しているため、手洗いや調理器具などの洗浄・消毒が重要です。



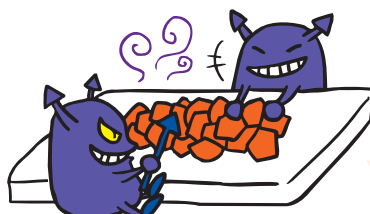
①生肉を調理する



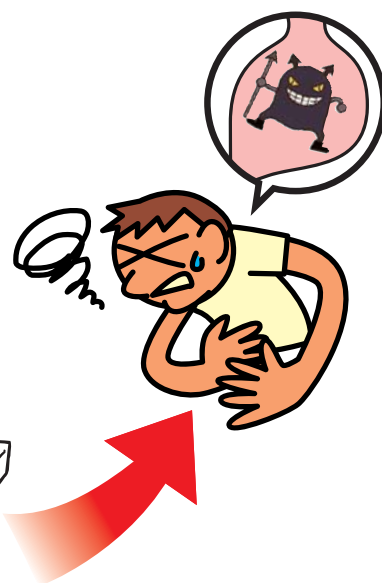
②食中毒菌が残る



③器具を洗わず調理すると…



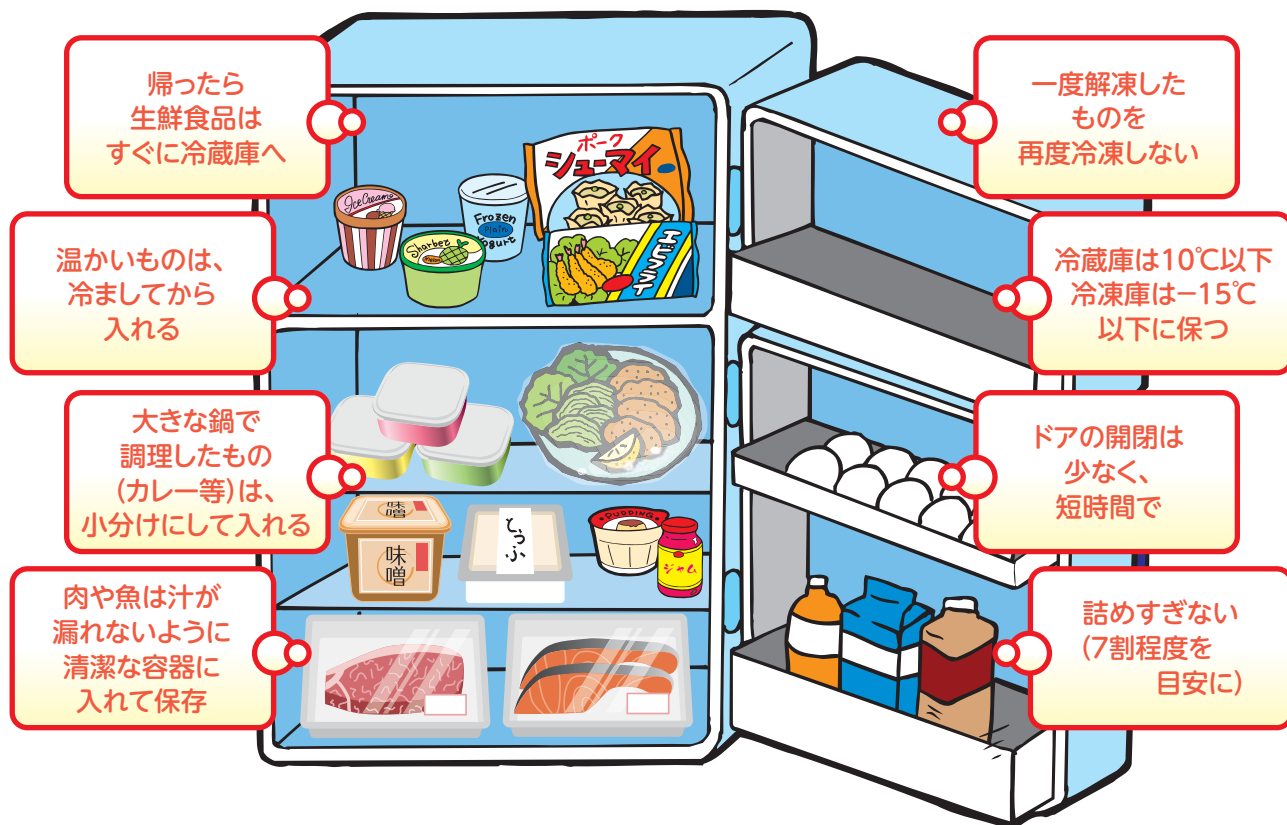
④残った菌が食品につく



食中毒菌
を

ふやさない

冷蔵庫の上手な使い方



室温に放置しない

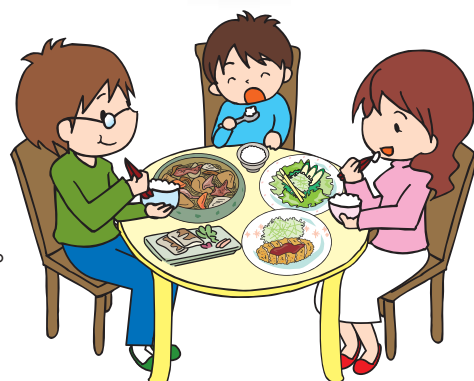
- ◎肉や魚などの生鮮食品を買ったら、室温に放置せず、すぐに冷蔵庫に保管しましょう。
- ◎冷凍品の自然解凍は避け、冷蔵庫でゆっくり解凍するか、電子レンジや流水を利用しましょう。



たとえば、腸管出血性大腸菌
O(オー)157は冷蔵ではあまり
増えないが、温度が上がり
条件が揃うと
20~30分で2倍に
増えます!

作った料理は早めに食べよう

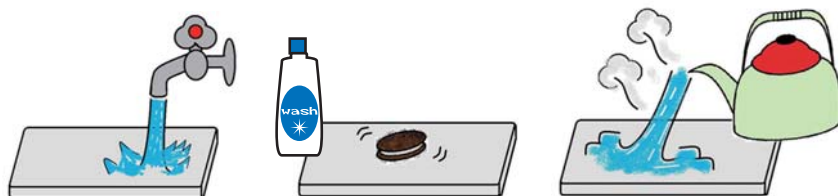
- ◎作った料理は、室温に放置せず、温かい料理は温かいうち、冷たい料理は冷たいうちに食べましょう。
- ◎残った料理を保存するときは、早く冷えるように容器に小分けして、冷蔵庫に保管しましょう。



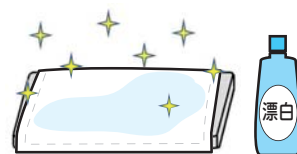
食中毒菌
を

やっつける

清潔な調理器具



まな板は
熱湯消毒
または
塩素系漂白剤で



包丁・まな板は、使った後すぐに、洗剤と流水でよく洗いましょう。

まな板にふきんをかけ、塩素系漂白剤に浸しておくのも消毒効果があります。

洗った後は、よく乾燥させましょう。

食品はしっかり加熱

表面が加熱されていても、食品の中心部まで火が通っていないこともあるので要注意!!

中心温度75℃、1分間以上（**肉の中心部の赤みがなくなるまで**）加熱しましょう。



★ノロウイルスは熱に強いので、中心温度85～90℃、90秒以上の加熱が必要!

ノロウイルスの流行する冬場は、特に十分な加熱をこころがけることが大切です。



肉は十分に加熱して!



生の肉には、たとえ新鮮であっても、食中毒を起こす菌が潜んでいます。

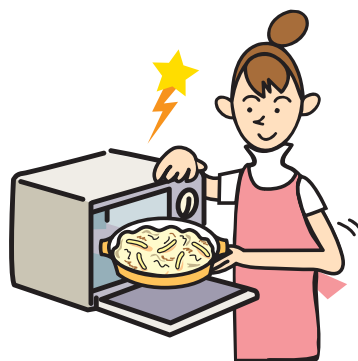
十分に**加熱**すれば安全に食べられます。

温めなおしも沸騰するまで

カレーやシチューなど、よく火が通っている食品でも、熱に強い種類の菌（ウェルシュ菌など）が残っていることも!?

温めなおしは、よくかきまぜながら、必ず全体が沸騰するまで加熱しましょう。

電子レンジを使うときも、時々かきまぜて均一に加熱しましょう。



主な食中毒の病因物質

ノロウイルス

潜伏期間

24～48時間

主な原因食品

二枚貝(生カキ等)、感染した人が調理した食品等

症状

下痢、おう吐、発熱、腹痛

感染後は、症状が治まっても便から2週間もウイルスを排出している事がある

事例

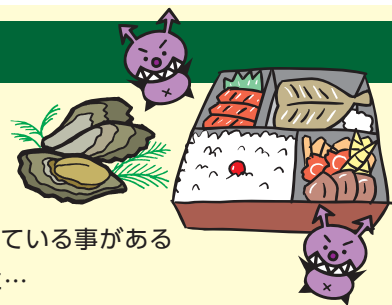
飲食店での食事後に食中毒…加熱した物しか食べてないのに…

【原因】

◎調理従事者がノロウイルスに感染しており、手指や調理器具を介して食品を汚染した

予防

- 調理従事者の健康管理、手洗い(二度洗い)の励行、体調不良時は調理しない
- 症状がないままウイルスを保有する事もある**ため、常に手洗いを徹底する
- 特に冬に流行するが、年間を通して発生するため常に注意が必要
- 十分な加熱調理(85～90℃、90秒以上)
- 施設の清掃、便所の清掃・次亜塩素酸ナトリウムでの消毒
- おう吐物や下痢便の適切な処理 ※下記参照!



人から人への二次感染を防ぎましょう!

おう吐物の処理方法

- ①窓を開けて換気を良くし、人を遠ざける
- ②使い捨て手袋とマスクを着用
- ③バケツに消毒液(次亜塩素酸Na0.1%(1000ppm))を作る
- ④ペーパータオルや新聞紙でおう吐物を取り除き、ビニール袋へ捨てる
- ⑤汚物を取った床をペーパータオルで覆い、静かに消毒液をかけ、10分程度放置する(待っている間に、消毒液を浸したペーパータオルで周りの床を拭く)
- ⑥ペーパータオルを外側から内側へ静かに集め、ビニール袋へ捨てる
- ⑦消毒後の床を水びきする
- ⑧作業後は手袋・マスクを捨て、手洗い・うがい、できれば着替える



消毒薬の作り方

次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)

(原液の次亜塩素酸Na濃度約5%) ※製品によります

▼0.1%(1000ppm):おう吐物や下痢便の処理

ペットボトル1本(2L)の水に対して
漂白剤(原液) 40mL (漂白剤のキャップ(約25mL) 2杯弱)

▼0.02%(200ppm):調理器具、手すり、衣類等

ペットボトル1本(2L)の水に対して
漂白剤(原液) 8mL (ペットボトルのキャップ(約5mL) 2杯弱)

※**皮膚の刺激性や、金属を腐食させる性質**があるので、使用上の注意をよく確認してください。
※ペットボトルの中に直接消毒液を作ることは**誤飲の原因**にもなります。バケツを用意するか、大きく表示を書いて、事故を防ぎましょう。
※時間が経つと濃度が低下して効果が落ちるので、**作り置きせず、その都度作りましょう。**

カンピロバクター

潜伏期間

2～7日(平均2～3日)

主な原因食品

生や加熱不十分な鶏肉(「新鮮な」鶏たたき等)、牛肉や牛レバー等の内臓肉、二次汚染された食品等

症状

下痢、腹痛、発熱、頭痛、悪寒、おう吐。まれに重症化:ギラン・バレー症候群(※)
(※感染をきっかけに、体を守る免疫抗体が自分の神経を攻撃してしまい、手足のまひや呼吸困難が起こる)

事例

バーベキューをした2日後に腹痛や下痢…

【原因】

- ◎肉を生焼けの状態で食べた
- ◎焼くトングと食べる箸を使い分けせず、加熱前の肉から二次汚染された食品を食べた

予防

- 十分な加熱調理(肉の中心部の赤みがなくなるまで)
- 肉の生食を避け、十分に加熱して食べる
- 肉を焼くトングと食べる箸を使い分ける



腸管出血性大腸菌 O157・O26・O111他

潜伏期間

2～7日

主な原因食品

生や加熱不十分な食肉(牛肉・牛レバーや生焼けのハンバーグ等)、二次汚染された野菜等

症状

下痢(血便)、激しい腹痛、発熱、だるさ
重症例では溶血性尿毒症症候群(HUS)

事例

生焼けのハンバーグを食べて腹痛と血便…



【原因】

◎加熱が不十分で、生肉に付着していた菌が死なず、そのまま食べた

予防

- 肉は中心部まで十分に加熱する
- 二次汚染を防ぐため、器具を肉・野菜等で使い分け、十分に洗浄・消毒する

黄色ブドウ球菌

潜伏期間

30分～6時間

主な原因食品

弁当、おにぎり等
(素手で扱った食品、常温放置した食品等)

症状

悪心、おう吐、腹痛

事例

おにぎりを食べた後に吐き気が…



【原因】

◎傷のある手指でおにぎりを調理した
◎常温に長時間置かれたため、菌が増殖し、毒素を産生した
※黄色ブドウ球菌の毒素は、加熱しても無毒化できない

予防

- 調理前に十分な手洗い
- 手指に傷がある場合、調理しないか、使い捨て手袋を着用
- 調理後は室温に放置せず、早めに食べる

サルモネラ属菌

潜伏期間

12～48時間

主な原因食品

菌に汚染された卵、食肉(鶏肉)やその加工品、ネズミやペット(は虫類)からの汚染

症状

下痢(緑色下痢)、腹痛、発熱、おう吐

事例

親子丼を食べた後に腹痛と下痢…



【原因】

◎卵が汚染されており、十分加熱しなかった
◎卵を常温で長時間放置した
◎卵の割り置きのために、容器を洗わずに繰り返し使った

予防

- 卵は新鮮なものを購入し、冷蔵庫に保管
- ひび割れた卵の使用を避け、期限内に消費する
- 十分に加熱する

ウェルシュ菌

潜伏期間

6～18時間

主な原因食品

大量に調理したカレー、煮物、シチュー等

症状

下痢、腹痛、腹部膨満感

事例

スポーツ大会でカレーを食べた後に腹痛…



【原因】

◎大量調理され、ゆっくり冷却される過程で、熱に強いウェルシュ菌が増殖した

予防

- 十分な加熱調理を行い、調理後は早めに食べる
- 食べるまで時間があるときは、小分けしてすばやく冷蔵する
- 温めなおすときも、十分に加熱する

アニサキス(寄生虫)

潜伏期間

30分～8時間

主な原因食品

イカ・サバ・アジ・イワシ等の生食、自家調理のシメサバ等

症状

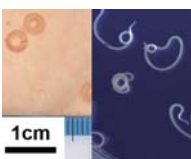
急激な腹痛、おう吐(アニサキスは胃壁や腸壁に侵入する)

事例

新鮮なイカの刺身を食べたら急激な腹痛…

【原因】

◎アニサキス幼虫が寄生した刺身を食べた



▲写真:アニサキス
(出典:国立感染症研究所HP)

アニサキス幼虫の特徴	
色	白色、半透明
体長	約1cm～3cm
寄生している主な魚介類	イカ、サバ、アジ、サケ、タラ、イワシ、サンマ等(主に内臓)
特徴	料理に使う程度のワサビや醤油、シメサバの酢などでは死なない

予防

- 加熱調理
- 冷凍(－20℃以下で24時間以上)
- 新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く
- よく見て確認し、虫体(1～3cm)を除去
- 細かく切る、よく噛んで食べる

！ 生肉にひそむ病原体

牛レバー(生食禁止)、牛肉	腸管出血性大腸菌O157、カンピロバクター等
豚肉・豚レバー(生食禁止)	E型肝炎ウイルス、有鉤条虫(寄生虫)等
鶏肉、鶏レバー	カンピロバクター、サルモネラ等
野生動物(シカ、イノシシ、クマ等)	E型肝炎ウイルス、旋毛虫、住肉胞子虫(寄生虫)等

！ 他にもこんな食中毒

◎ヒラメの刺身を食べて下痢…

⇒フドア(寄生虫)による食中毒。加熱のほか、十分冷凍することでも防げます。

◎イワシのつまみで顔の発赤や発疹…

⇒常温に放置するとヒスタミンが増え、アレルギーに似た症状が出る原因になります。

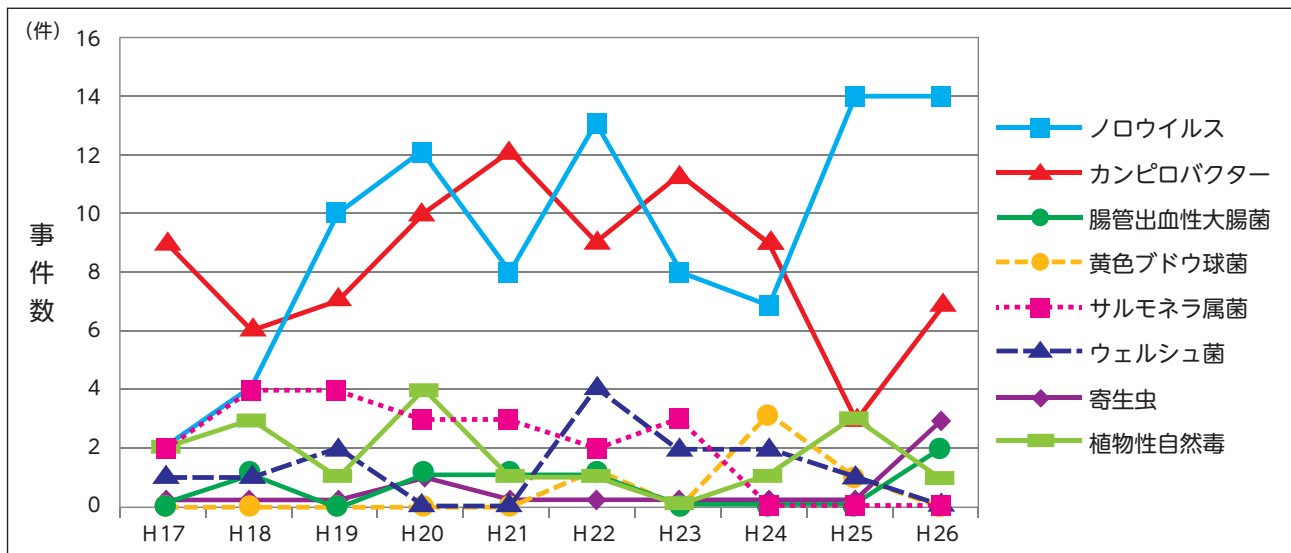
身の回りにはたくさんの食中毒のリスクが潜んでいます。正しい知識を身につけて食中毒を防ぎ、楽しい食生活を送りましょう。

食中毒の発生状況

全国の食中毒発生件数:病因物質別トップ5 (平成24年～平成26年)

順位	平成24年		平成25年		平成26年	
	病因物質	発生件数 (患者数)	病因物質	発生件数 (患者数)	病因物質	発生件数 (患者数)
1位	ノロウイルス	416 (17,632)	ノロウイルス	328 (12,672)	カンピロバクター	306 (1,893)
2位	カンピロバクター	266 (1,834)	カンピロバクター	227 (1,551)	ノロウイルス	293 (10,506)
3位	植物性自然毒 (有毒植物、毒キノコ等)	70 (218)	アニサキス (寄生虫)	88 (89)	アニサキス (寄生虫)	79 (79)
4位	黄色ブドウ球菌	44 (854)	植物性自然毒 (有毒植物、毒キノコ等)	50 (152)	植物性自然毒 (有毒植物、毒キノコ等)	48 (235)
5位	サルモネラ属菌	40 (670)	サルモネラ属菌	34 (861)	クドア (寄生虫)	43 (429)

埼玉県の食中毒発生件数の推移(病因物質別・抜粋) ※政令市・中核市を含む



食品衛生や食中毒などのご相談は、お近くの保健所へ



名 称	電 話	名 称	電 話
川 口 保 健 所	☎048-262-6111	加 須 保 健 所	☎0480-61-1216
朝 霞 保 健 所	☎048-461-0468	幸 手 保 健 所	☎0480-42-1101
春日部保健所	☎048-737-2133	熊 谷 保 健 所	☎048-523-2811
草 加 保 健 所	☎048-925-1551	本 庄 保 健 所	☎0495-22-6481
鴻 巣 保 健 所	☎048-541-0249	秩 父 保 健 所	☎0494-22-3824
東松山保健所	☎0493-22-0280	さいたま市保健所	☎048-840-2226
坂 戸 保 健 所	☎049-283-7815	川 越 市 保 健 所	☎049-227-5103
狭 山 保 健 所	☎04-2954-6212	越 谷 市 保 健 所	☎048-973-7533

埼玉県保健医療部食品安全課

☎048-830-3611 FAX048-830-4807

食の安全・安心に関する各種パンフレットは
食品安全課ホームページからご覧いただけます

埼玉県 食の安全 パンフレット

