

その手は、安全ですか？



食中毒の原因となる菌やウイルスは目に見えません。

写真は、手洗い後の汚れを青く光らせたものです。

正しい手洗いは食品衛生の第一歩。作る人も。食べる人も。

「つけない」「ふやさない」「やっつける」

STOP!!

the 食中毒 2016

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

1 手洗いは2回洗いが効果的です

準備

- 爪は短く切る
- 時計や指輪ははずす



水洗い

- 流水で軽く手を洗う



石けん洗い

- よく泡立て、指先・指の間・手首まで念入りに



時間の目安は、
洗い10秒 ↓ すすぎ15秒

2回繰り返す

すすぎ

- 流水でよくすすぐ



乾燥

- 使い捨てペーパータオルや清潔なタオルを使用



+消毒

消毒用アルコールは、しっかり手を洗って、よく乾かしてから使いましょう。
※汚れが残っていたり、水に濡れた状態では、消毒液の効果が低くなります。

2 汚れが残りやすい部分は



皮膚のしわやくぼみ、肌荒れの部分は、食中毒菌などが残りやすいので、念入りの手洗いが必要です。

3 傷のある手で調理するときは、使い捨て手袋を有効活用

手指の切り傷・すり傷などの傷口には、黄色ブドウ球菌などが多くいます。
やむを得ず調理する場合は、使い捨て手袋を活用して調理しましょう。

4 調理器具の使い分けは

生肉や生魚介類には食中毒菌などがたくさん付着しています。生の肉、魚介類、野菜は、それぞれ専用の包丁・まな板を使うか、食材ごとに器具を洗浄・消毒してから使いましょう。

汚れが残っていると、アルコールスプレーは十分な効果が発揮できません。十分な洗浄と、消毒を心がけましょう。

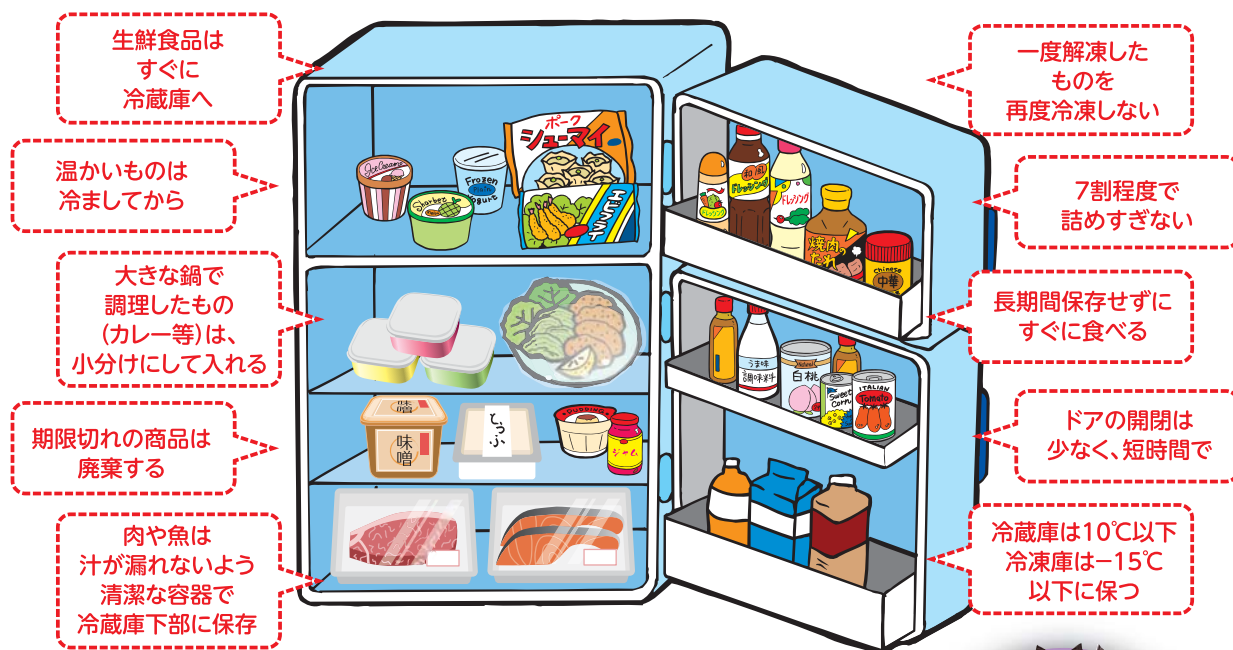
二次汚染による
食中毒に
気をつけましょう

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食中毒も多く発生しています。手洗いや調理器具などの洗浄・消毒、器具の使い分けが重要です。

食中毒菌
を

ふやさない

冷蔵庫の上手な使い方 室温に放置せず、作った料理は早めに食べましょう



- 1 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。
- 2 口をつけた箸には雑菌が多くいます。箸をつけた食べ残しは廃棄しましょう。あらかじめ取り分けた料理を保存するときは、短時間で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。



たとえば、腸管出血性大腸菌
O157は冷蔵ではあまり
増えませんが、温度が上が
り条件が揃うと
20~30分で2倍に
増えます!

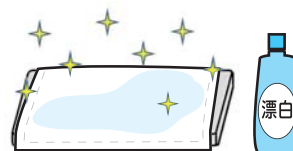
食中毒菌
を

やっつける

1 清潔な調理器具で!

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。洗浄後は熱湯消毒や、塩素系漂白剤に浸したふきんによる消毒も効果的です。

洗浄・消毒後は、よく乾燥させ、雑菌の繁殖を防ぎましょう。



2 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! 必ず「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。

!! 「肉は十分な加熱を!!」

新鮮な肉にも食中毒菌はたくさん潜んでいます。十分に加熱して安全に食べてください。

3 温めなおしも沸騰するまで

冷蔵庫に保管していても、食中毒菌は増殖します。

温めなおしは、「かきまぜながら」「全体が沸騰するまで」よく加熱しましょう。電子レンジを使うときは、容器を回したり、時々かきまぜて均一に加熱しましょう。

全国の食中毒発生件数 病因物質別（平成25年～平成27年）

順位	平成25年		平成26年		平成27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	328 (12,672)	カンピロバクター	306 (1,893)	ノロウイルス	481 (14,876)
2位	カンピロバクター	227 (1,551)	ノロウイルス	293 (10,506)	カンピロバクター	318 (2,089)
3位	アニサキス (寄生虫)	88 (89)	アニサキス (寄生虫)	79 (79)	アニサキス (寄生虫)	127 (133)
4位	植物性自然毒	50 (152)	植物性自然毒	48 (235)	植物性自然毒	58 (178)
5位	サルモネラ属菌	34 (861)	クドア (寄生虫)	43 (429)	動物性自然毒	38 (69)

植物性自然毒

－ 採らない! 食べない! 売らない! 人にあげない! －

有毒植物を山菜などと間違えて食べたことによる食中毒が頻発しており、死者も発生しています。食用と確実に判断できない植物は絶対に「採らない!」「食べない!」「売らない!」「人にあげない!」を徹底しましょう。

家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に栽培するのはやめましょう。

山菜に混じって有毒植物が生えていることがあります。山菜狩りなどをするときは、一本一本よく確認して採り、調理前にもう一度確認しましょう。

食用と間違いやすい有毒植物等の例

ハシリドコロ	バイケイソウ類	ツキヨタケ	食用でも御用心! ジャガイモのソラニン
			
【中毒症状】 おう吐やけいれん、 こん睡等	【中毒症状】 手足のしびれ、めまい等	【中毒症状】 おう吐、下痢、腹痛	【中毒症状】 おう吐、下痢、腹痛、めまい、 動悸、耳鳴り、意識障害、けいれん、呼吸困難
【類似植物】 フキノトウ、ギボウシ	【類似植物】 オオバギボウシ、 ギョウジャニンニク	【類似植物】 ヒラタケ、ムキタケ、 シイタケ	光が当たって表面が黄緑 になった部分、芽が出てきた ジャガイモの芽及びつけ 根部分などに存在する

詳しくは、厚生労働省HP「自然毒のリスクプロファイル」で

厚生労働省 自然毒のリスクプロファイル 

生鮮魚介類に起因する食中毒

アニサキス(寄生虫)



主 原因	汚染されたサバ、サケ、ニシン、スルメイカ、イワシ、サンマ、ホッケ、タラ、マス等天然魚の生食により食中毒を発症します。
症 状	寄生虫が胃壁や腸壁に侵入することにより、30分～8時間の潜伏期間後、激しい腹痛、吐き気、おう吐、じんましんなど。
予 防	加熱調理。マイナス20℃で24時間以上凍結。通常の料理で用いる程度のワサビ、醤油、酢などではアニサキスは死にません。

ヒスタミン中毒



主 原因	ヒスチジンというアミノ酸が多く含まれる赤身魚(カジキ、マグロ、ブリ、サンマ、サバ、イワシ等)とその加工品。ヒスチジンは、ヒスタミン産生菌が産生する酵素の働きで、ヒスタミンになり、一般的にヒスタミンを100ミリグラム以上食べると、食中毒を発症するとされています。
症 状	食後1時間ほどで、顔面、特に口の周りや耳たぶが赤くなったり、じんましん、頭痛、おう吐、下痢など。重症の場合、呼吸困難や意識不明になることも。
予 防	赤身魚(生・加工品)は常温で放置しないこと。冷蔵の場合もできるだけ早く食べること。冷凍品の解凍後、再冷凍はしないこと。一度ヒスタミンができてしまうと、煮ても焼いても減ることはありません。

グダ・セプテンpunkタータ(寄生虫)



主 原因	汚染されたヒラメの生食による。夏(8～10月)に多く発生します。
症 状	一過性の下痢やおう吐など。
予 防	マイナス20℃で4時間以上の冷凍、又は75℃5分以上の加熱で食中毒を防ぐことができます。

イシナギ(ビタミンA中毒)



主 原因	イシナギの肝臓など、ビタミンAの過剰摂食による
症 状	激しい頭痛、発熱、吐き気、おう吐、皮膚のはく離など。
予 防	イシナギの肝臓を食べないこと。食用と見分けのつかない魚を食べないこと。サメ類、マグロ類などの大型魚の肝臓の摂取でも健康被害を起こすことがあります。

環境・人由来の食中毒

黄色ブドウ球菌



主 原因	健康な人ののどや鼻の中など身近にも存在しています。特に手の傷などには多量に存在し、エンテロトキシンという、100℃30分の加熱でも分解されない毒素をつくります。汚染を受ければあらゆる食品が原因食となり、おにぎり、弁当、和菓子、シュークリームなどが原因食品として多く報告されています。
症 状	食後30分～6時間ほどで、吐き気、おう吐、腹痛が主症状で、下痢が起こることもあります。一般に高い熱はでません。
予 防	手指などに切り傷や化膿のある人は、食品に直接触れたり、調理をしたりしないこと。手指の洗浄・消毒を十分に行うこと。食品は10℃以下で保存し、菌が増えるのを防ぐこと。調理にあたっては、帽子やマスクを着用すること。

ウェルシュ菌



主 原因	自然界に広く存在し、酸素を嫌う菌です。熱に強い芽胞を作るため、高温でも死滅せず、エンテロトキシンという毒素をつくります。大鍋調理のとき加熱では死滅せず、適温に下がったときに酸素の少ない鍋底で増殖します。カレー、シチュー、スープ、麺つゆなど、煮物や大量調理食品が原因食品として多く報告されています。
症 状	食後6～18時間ほどで、下痢、腹痛、下腹部の膨満感など。
予 防	前日調理は避け、加熱調理後はできるだけ早く食べること。大量調理したときは、本菌の発育しやすい温度帯を維持しないこと。やむをえず保管するときは、小分けしてから急速冷却すること。

セレウス菌



主 原因	土壌細菌のひとつで、自然環境に広く分布しています。エンテロトキシン他いくつかの毒素を作り、毒素の違いにより「下痢型」と「おう吐型」に分類されます。食品中では芽胞を作って生存するため、熱に抵抗性があります。チャーハン、ピラフ、オムライス、スパゲティー等が原因食品として多く報告されています。
予 防	一度に大量の米飯やめん類を調理し、作り置きしないこと。穀類等が原料の食品は、調理後保温庫で保温するか、小分けして速やかに低温保存(10℃以下)すること。

下 痢 型

[ウェルシュ菌食中毒様の症状]
食後8～16時間ほどで、腹痛、下痢
下痢型の毒素は、56℃5分で毒力が無くなります。

おう吐型

[黄色ブドウ球菌食中毒様の症状]
食後1～5時間ほどで、吐き気、おう吐、腹痛
おう吐型の毒素は、熱に強く126℃90分でも失活しません。

肉の生食、御用心!

一生肉に起因する食中毒

最近、鶏刺し、とりわさなど肉を生で食べたことが原因の「カンピロバクター食中毒」や「腸管出血性大腸菌食中毒」が頻発しています。

肉の生食は健康な方でも重症化する恐れがあり、最悪の場合死に至ることがあります。

牛肝臓、豚肉の生食は法令で禁止され、生食用の牛肉については法令で規格基準が定められています。また、鶏などの肉や内臓も、「禁止されていないから安全」ではありません。

肉の生食は食中毒のリスクがあります。たとえ生食用であっても、子ども、高齢者や抵抗力の弱い方は生食を控えてください。

「かっこいい」「通の食べ方」「新鮮な生肉は安全」は間違った認識です。肉を食べる際は、中心部まで十分に加熱しておいしく食べましょう。

カンピロバクター

主 な 原 因	生や加熱不十分な鶏、牛肉や牛レバー等の内臓肉、二次汚染された食品等の摂食が原因となります。	
症 状	2～7日(平均2～3日)の潜伏期間ののち下痢、腹痛、発熱、頭痛、悪寒、おう吐。まれにギラン・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)を引き起こすことがあります。	
予 防	「新鮮な生肉は安全」は間違い!新鮮な肉ほど多くのカンピロバクターが生存します。十分に加熱調理すること。肉を焼くトングと食べる箸を使い分けること。	

腸管出血性大腸菌 O157・O26・O111他

主 な 原 因	腸管出血性大腸菌はVT1又はVT2のベロ毒素を産生する大腸菌で、出血性の大腸炎を起こします。牛などの家畜は一般的に保菌しており、これらの糞便に汚染された食肉からの二次汚染により、あらゆる食品が原因となる可能性があります。特に集団発生例では、給食や飲用水によるものが多く見られます。	
症 状	2～7日の潜伏期間ののち、腹痛、血便などの出血性腸炎、まれに溶血性尿毒症症候群(HUS:急性腎不全、血小板の減少、貧血など)を引き起こすことがあります。	
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。	

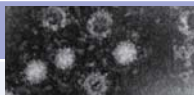
サルモネラ属菌

主 な 原 因	サルモネラに汚染されている肉(牛、肉のたたき、レバ刺し、食肉調理品(特に鶏肉)、うなぎやスッポン等)や卵(生たまご入りとろろ汁、オムレツ、玉子焼き、自家製マヨネーズ等)を原材料として使用した場合や、ネズミやペットなどの動物を介して食品を汚染する場合があります。	
症 状	12～48時間の潜伏期間ののち、腹痛、水様性(緑色)下痢、発熱(38℃～40℃)が主症状で、おう吐、頭痛、脱力感、けん怠感をおこす場合も。	
予 防	卵は新鮮なものを購入し、冷蔵保管、生食は表示期限内に消費する。割卵後は直ちに調理し早めに食べ、割り置きはしないこと。 食肉などは低温で扱い、調理の際は食品の中心部まで十分に加熱すること。 ネズミや害虫の駆除を行うこと。	

他にも肉の生食にはこんなリスクが

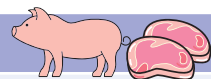
E型肝炎ウイルス

生または加熱不十分な食肉、野生鳥獣肉、汚染水の生や加熱不十分な状態での摂食が原因となります。不顕性感染(ふけんせいいかんせん:症状が出ない)が多い(特に若年者)ですが、肝炎を発症した場合、倦怠感、食欲不振等が先行し、発熱、悪心・腹痛等の消化器症状、肝腫大、肝機能の悪化(黄疸)、高齢者や妊婦の場合まれに劇症化するケースもあります。中心部までの十分な加熱を行いましょう。



有鉤条虫(寄生虫)

生または加熱不十分な豚肉、イノシシ肉、虫卵に汚染された食物や水が原因となります。輸入キムチが原因と思われる症例も報告されています。脳への感染で、てんかん、水頭症、神経学的徴候などが発現します。中心部までの十分な加熱、または、マイナス5℃で4日間、マイナス15℃で3日間、マイナス24℃では1日冷凍と同等の冷凍処理を行いましょう。



旋毛虫(トリヒナ)

生または加熱不十分な豚肉、野生鳥獣肉及び馬肉が原因となります。腹痛、下痢、発熱、眼瞼浮腫(がんけんふしゅ:まぶたの腫れ)、筋肉痛、呼吸困難、脳炎、心筋炎等を起こし重篤となることもあります。全身浮腫、貧血、肺炎、心不全などで死亡例も確認されています。中心部までの十分な加熱を行いましょう(低温に強くマイナス30℃で4ヶ月保存しても不活化しません)。



住肉胞子虫(サルコシステイス・フェアリー)(寄生虫)

多数寄生した馬肉の生食が原因となります。摂食後数時間で一過性の下痢、おう吐、腹痛などの消化器症状が現れます。馬肉をマイナス20℃(中心温度)で48時間以上冷凍処理すると、食中毒を防ぐことができます。

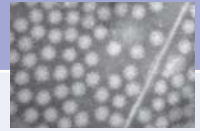


食中毒患者数ワースト

人から人への
感染にも注意!

ノロウイルス

主 な 原 因	ノロウイルスに汚染された食品の摂取、または、感染者の便やおう吐物からの二次感染後の手洗い等の不足により食品を汚染することが原因となります。 カキを含む二枚貝が、原因食品として多く報告されており、汚染された海域から貝がノロウイルスを取り込み体内で濃縮されるためと考えられています。
症 状	24～48時間の潜伏期間後、下痢、吐き気、腹痛、発熱(38℃以下)が主症状。 感染後は、症状が治まっても2～3週間もウイルスを排出することも。
予 防	カキなどの二枚貝は中心部まで十分に加熱してから食べましょう。湯通し程度では不活化されません。 生鮮食品(野菜、果物など)は十分に洗浄しましょう。 トイレの後にはしっかり手洗いし、手は使い捨てのペーパータオル等でふきましょう。 下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱など、風邪に似た症状があったときは、調理行為にたずさわらないようにしましょう。



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(次亜塩素酸ナトリウム0.1%(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)

(原液の次亜塩素酸ナトリウム濃度約5%)

※製品により異なります

▼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。

〔コラム〕「もし」食中毒事件を起こしてしまうと…

食中毒事件を起こしてしまうと、飲食店の場合、営業停止命令など行政処分を受けるほか、被害者への補償等が必要となる場合があります。夏祭り等の臨時の出店者であっても同様です。

たとえば、平成27年度では、ノロウイルス食中毒を発生させた場合、1事故あたり、**712,457円**(被害者1人当たり19,975円)もの補償が営業者から被害者に支払われています。

食中毒は誰も得をしない事故です。食中毒予防の三原則「つけない」「ふやさない」「やっつける」を徹底し、安全安心な食品を提供しましょう。

<保障の内訳>

治療費78,212円、通院交通費509円、慰謝料299,921円、休業補償283,596円、その他50,219円

データの出典元:公益社団法人日本食品衛生協会

食品衛生トピックス

HACCP導入型管理運営基準が施行されました

改正前	改正後
「従来型の基準」	「従来型の基準」 「HACCP導入型基準」

営業者は、2つの基準のいずれかを選択できるようになりました。HACCP導入型基準とは原材料の入荷から製造工程、出荷までの工程ごとに危害要因を分析し、危害防止につながる重要管理点を監視することで食品の安全性を確保する仕組みに基づく管理方法です。

埼玉県では、HACCPによる衛生管理の普及促進を図っています。

[お問い合わせ先] 各保健所 / 食品安全課 食品保健担当

食品表示法が施行されました

今まで別々の法律に規定されていた食品表示に関する法律(食品衛生法、JAS法、健康増進法)が一元化されました。新たな食品表示への経過措置期間は次のとおりです。食品等事業者の方は、新法に基づく表示への切り替え準備を忘れずに行ってください。

加工食品・添加物：平成32年3月31日まで
生鮮食品：平成28年9月30日まで

[お問い合わせ先] 各保健所 / 食品安全課 食品保健担当



ノロウイルス等感染症が
一年を通じてまん延して
います。

食べる前、トイレ後、調理
前は確実な手洗いで食
中毒を予防しましょう。

[お問い合わせ先] 各保健所 / 食品安全課 監視・食中毒担当

食の安全・安心 県政出前講座

県民のみなさまからの要望に応じて、県の職員が各地域にお伺いし、「食の安全・安心」をテーマに講習をしています。

<テーマ例>

- 手洗い実習
- 家庭で実践！食中毒予防
- 食の安全・安心 等

[お問い合わせ先] 各保健所 / 食品安全課 総務・安全推進担当



埼玉県のマスコット
「さいたまっち」「コバトン」

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
川 口 保 健 所	☎048-262-6111
朝 霞 保 健 所	☎048-461-0468
春日部保健所	☎048-737-2133
草 加 保 健 所	☎048-925-1551
鴻 巣 保 健 所	☎048-541-0249
東松山保健所	☎0493-22-0280
坂 戸 保 健 所	☎049-283-7815
狭 山 保 健 所	☎04-2954-6212

名 称	電 話
加 須 保 健 所	☎0480-61-1216
幸 手 保 健 所	☎0480-42-1101
熊 谷 保 健 所	☎048-523-2811
本 庄 保 健 所	☎0495-22-6481
秩 父 保 健 所	☎0494-22-3824
さいたま市保健所	☎048-840-2226
川 越 市 保 健 所	☎049-227-5103
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



R100



この印刷物は、再生紙と環境にやさしい「植物油インキ」を使用しています。

2016. 50,500