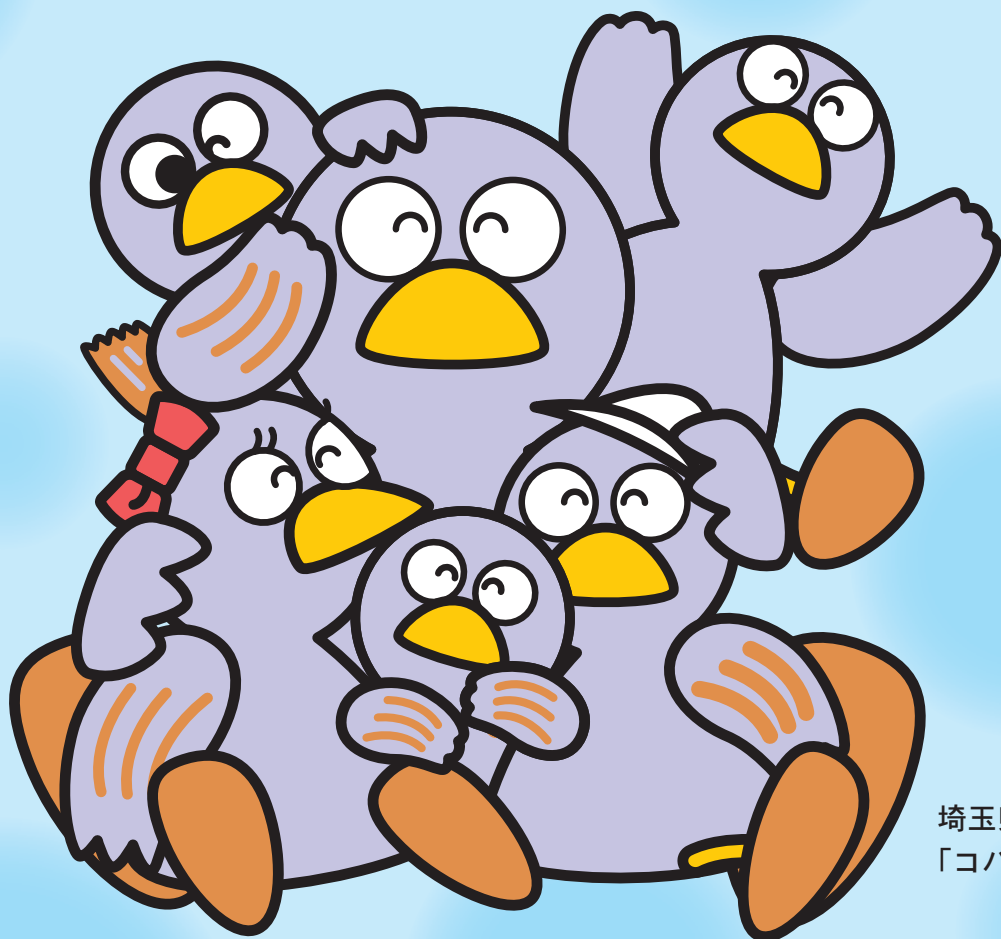


家族みんなで食中毒予防！

STOP the

食中毒予防の
手引き

食中毒



埼玉県のマスコット
「コバトン」



彩の国
埼玉県

食中毒予防の 3原則

つけない

増やさない

やっつける

つけない

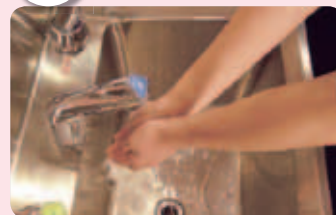
1 正しい手洗い

肉・魚・卵の調理後、動物をさわった後、トイレ・おむつ交換・鼻をかんだ後などは石けんで正しく手を洗いましょう

手を洗う
前に



1 水洗い

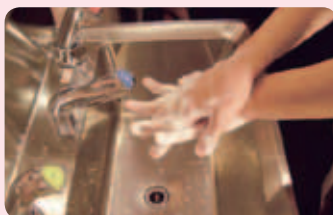


流水で軽く手を洗う

2 石けん洗い (30 秒)



十分に泡立てる



手の平と甲を洗う



指の間を洗う



親指の付け根まで洗う



指先を洗う



手首を洗う

3 すすぎ (20 秒)



流水でよくすすぐ

4 乾 燥



使い捨てペーパータオル等で
ふく（タオル等の共用はしない）

5 殺 菌



消毒用アルコールを
手指によくすりこむ

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

2 傷のある手で調理するときは、ゴム手袋を

手指に切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（衛生手袋）を使用しましょう



3 調理器具の使い分け

生の肉や魚介類に使用した包丁・まな板は食材毎に洗浄・消毒し、使用しましょう

包丁・まな板は、用途別及び食品別にそろえて、使い分けるとさらに安全です



4 フタをする

肉や魚などは清潔なビニール袋や容器に入れ、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まな板・包丁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



調理器具などを十分に洗浄・消毒しないと、食中毒菌が残る



残った菌が食品につく



※生肉や生魚を取扱った後には、必ず手を洗い、調理器具などの洗浄・消毒をしましょう

ふ や さ な い

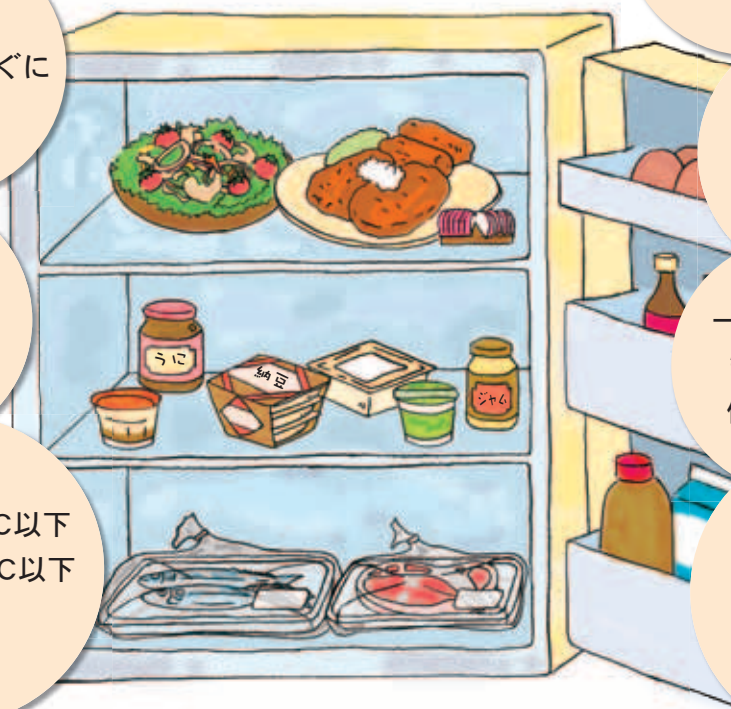
1

冷蔵庫の上手な使い方

帰ったら
生鮮食品はすぐに
冷蔵庫へ

ドアの開閉は
少なく、
短時間で

冷蔵庫は 10℃以下
冷凍庫は -15℃以下
に保つ



詰めすぎない
(7割程度を
目安に)

温かいものは、
冷ましてから
入れる

一度解凍した
ものは再度
保存しない

肉や魚は汁が
漏れないように
ビニール袋に
入れて保存

庫内の清掃

- ①汚れをぬるま湯でふきとる
- ②食器用洗剤を薄めてふきとる
- ③水ぶきして洗剤をふきとる
- ④乾いたふきんでからぶきする

2

作った料理は 早めに食べよう

作った料理は、長時間、室温に放置
しない

温かい料理は温かいうちに、冷たい
料理は冷たいうちに食べる



やっつける

1

清潔な調理器具

●包丁・まな板等



① 3 回水洗い
(40℃程度の微温水)



② 洗剤で洗浄



③ 流水 (40℃程度の微温水) でよくすすぐ



④ 80℃・5 分間以上の殺菌



⑤ よく乾燥

●ふきん、タオル等

上記①②③⑤は同じ

④ 100℃・5 分間以上で煮沸殺菌

2

食品はしっかり加熱

表面は加熱されていても、食品の中心部まで火が通っていないことが多いので要注意 !!

食品の中心温度が 75℃以上で 1 分間以上加熱
(ノロウイルス対策には中心温度が 85℃以上で 1 分間以上加熱)



3

温め直しも沸騰するまで

カレーやシチューなど、よく火が通っている食品でも、時間がたてば菌やウイルスに汚染されていることも !

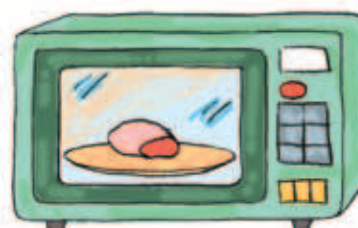
温め直しは必ず全体が沸騰するまで加熱



4

電子レンジでの加熱

電子レンジを使うときは、ときどきかき混ぜて均一に加熱



食中毒の 主な病因物質

カンピロバクター

潜伏期間 2～5日（平均2～3日）

主な原因食品 生や加熱不十分な鶏肉、牛レバー、井戸水及び二次汚染された食品（サラダなど）

症 状 下痢、腹痛、発熱、頭痛、悪寒、おう吐など。まれにギラン・バレー症候群※
※侵入してきた細菌やウイルスから守るための免疫抗体が、逆に自分の末梢神経を攻撃して起こる、手足のしびれや麻痺等の症状

事 例 バーベキューで食中毒に…

【原因】

- バーベキューをした際、加熱不十分な鶏肉を食べた（表面は食べ頃に見えても、中心部は生焼けであった）
- 食べるはしと焼くはし（トング等）の使い分けも不十分であった

予 防 ●生肉は十分に加熱してから食べる
●二次汚染を防止するため、器具類は使い分け、十分に洗浄・消毒する



腸管出血性大腸菌 O157・O26・O111

潜伏期間 2～7日（平均3～5日）

主な原因食品 生（ユッケ等※¹）や加熱不十分な食肉（ハンバーグ・焼肉など）、牛レバ刺し※²や二次汚染された食品（サラダなど）
※¹ 生食用食肉の規格基準（平成23年10月1日施行）
※² 牛の肝臓の規格基準（平成24年7月1日施行）

症 状 水様性下痢、38℃以下の発熱や倦怠感など風邪症状
重症化すると、激しい腹痛と血便を主症状とする出血性大腸炎

事 例 加熱不十分なハンバーグで食中毒に…

【原因】

- 中心部まで十分に加熱されていなかった

予 防 ●食肉は中心部まで十分に加熱する
●二次汚染を防止するため、器具類は使い分け、十分に洗浄・消毒する



ノロウイルス

潜伏期間 24～48時間

主な原因食品 汚染された生カキ等の二枚貝
感染した調理人などにより汚染された食材

症 状 おう吐、下痢、発熱、腹痛などで、一般的には軽症
感染後は長期（1カ月程度）にわたり感染源となりうる

事 例 仕出し弁当で食中毒に…

【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弁当のおかずを汚染した

予 防 ●生食を控え、加熱調理は中心温度が85℃・1分間以上
●調理従事者の健康管理と手洗いの励行
●施設の清掃及び次亜塩素酸ナトリウム等による消毒
●吐物や下痢便の適切な処理



サルモネラ属菌

潜伏期間 12～48時間

主な原因食品 鶏卵・鶏肉とその加工品

症状 下痢、腹痛、悪寒、発熱、おう吐、頭痛など
事例 カツ丼で食中毒に…

【原因】

- 菌に汚染された卵を使用した
- 複数の卵を割って混合し、常温保存した
- 割り置き用の容器を洗浄せず、繰り返し使用していた
- カツ丼の具が半熟状態で加熱不十分であった



予防

- 卵は新鮮なものを購入し冷蔵庫に保管後、早めに消費する
- ひび割れた卵は食べるのを避ける
- 中心部まで十分加熱する
- 溶き卵はすぐ使う
- 卵料理に使った器具類は十分に洗浄する



黄色ブドウ球菌

潜伏期間 0.5～6時間（平均3時間）

主な原因食品 弁当やおにぎりなど

症状 悪心、激しいおう吐、下痢、腹痛など
事例 おにぎりを食べて食中毒に…

【原因】

- 調理従事者の手指に傷があり、傷口の菌がおにぎりを汚染した
- おにぎりが室温に長時間置かれていたため、食べるまでに菌が増殖し、毒素（エンテロトキシン）を産出した
※毒素（エンテロトキシン）は、加熱しても無毒化できない



予防

- 調理前に手指を十分に洗浄する
- 手指に傷や手荒れがある場合は、使い捨て手袋を使用する
- 調理後はできるだけ早めに食べる（室温で2時間以上放置しない）

ウエルシュ菌

潜伏期間 6～18時間（平均12時間）

主な原因食品 煮物やカレー・シチューなどの大量調理食品

症状 腹部膨満、腹痛、下痢など
事例 給食の肉じゃがを食べて食中毒に…

【原因】

- 大釜で調理した肉じゃがが加熱不十分であった
- 急速放冷せず室温放置後、冷蔵保存したため菌が増殖した
- 翌日の再加熱も不十分であったため、増殖した菌が死滅しなかった



予防

- 十分な加熱調理を行う
- 加熱調理した食品は、室温放置しないで早めに食べる
- 保存するときは、小分けしてすばやく20℃以下に下げる
- 温め直す時は十分に加熱する

腸炎ビブリオ

潜伏期間 10～24時間

主な原因食品 生食用魚介類（刺身、寿司など）

症状 吐き気、おう吐、下痢、上腹部の堪え難い痛み

事例 刺身で食中毒に…

【原因】

- 菌に汚染された魚介類を調理した
- 長時間室温で放置したため、菌が増殖した。



予防

- 魚介類は捕獲から調理直前まで、低温流通を徹底
- 魚介類は真水でよく洗う
- 二次汚染を防ぐ
- 調理後、速やかに食べる（2時間以内）、あるいは10℃以下で保存する

消毒液の作り方

台所用塩素系漂白剤

（原液に含まれる次亜塩酸ナトリウム濃度約5%）

作りたい濃度	使用量の目安
0.1%（1,000ppm）	5 Lの水に 100ml（キャップで約4杯）
0.02%（200ppm）	5 Lの水に 20ml（キャップで約1杯弱）

漂白剤のキャップ1杯は約25mlです。

ご注意！

- 商品に記載してある使用上の注意をよく確認してください
- 材質によっては腐食、変色する場合がありますので注意してください

おう吐物や下痢便の処理方法

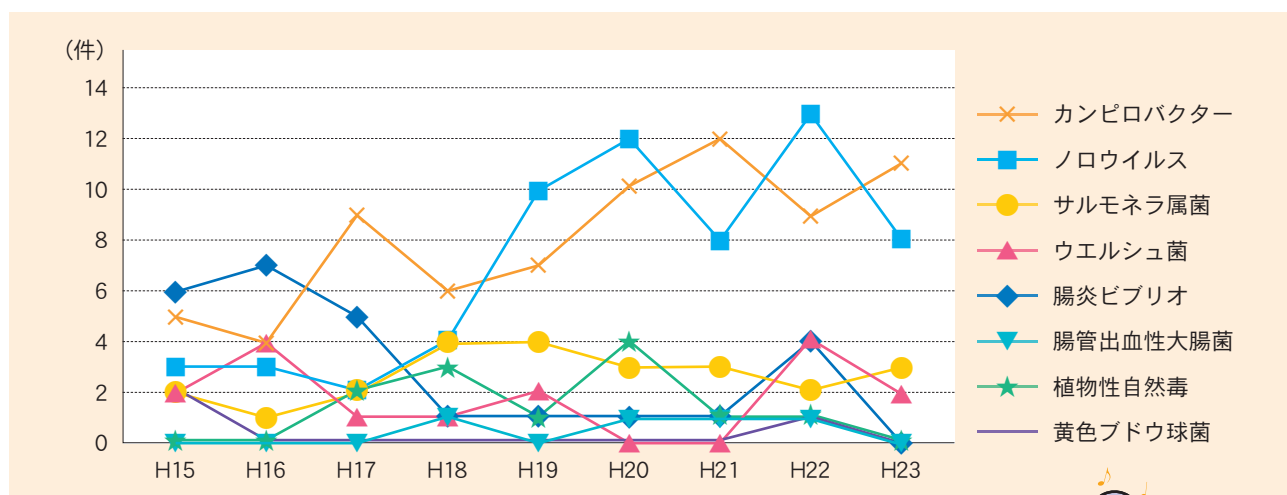
- ①使い捨て手袋とマスクを着用する
- ②消毒液を作る
- ③汚物をペーパータオルで静かにぬぐい取る
- ④ビニール袋に③のペーパータオルを入れ、0.1%次亜塩素酸ナトリウムで染み込ませる
- ⑤汚物をぬぐい取った床を0.02%次亜塩素酸ナトリウムを浸したペーパータオル等でふき、④と同様に処理
- ⑥作業後は手洗い・うがい

食中毒の発生状況

全国における病因物質別の食中毒発生件数のトップ5（平成21年～平成23年）

順位	平成21年		平成22年		平成23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	カンピロバクター	345 (2,206)	ノロウイルス	399 (13,904)	カンピロバクター	336 (2,341)
2位	ノロウイルス	288 (10,874)	カンピロバクター	361 (2,092)	ノロウイルス	296 (8,619)
3位	サルモネラ属菌	67 (1,518)	植物性自然毒	105 (337)	サルモネラ属菌	67 (3,068)
4位	植物性自然毒	53 (195)	サルモネラ属菌	73 (2,476)	植物性自然毒	47 (139)
5位	黄色ブドウ球菌	41 (690)	腸炎ビブリオ	36 (579)	黄色ブドウ球菌	37 (792)

埼玉県内における主な病因物質別の食中毒発生件数の推移（さいたま市及び川越市を含む）



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
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

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をご覧ください

埼玉県 食品安全課 パンフレット

検索