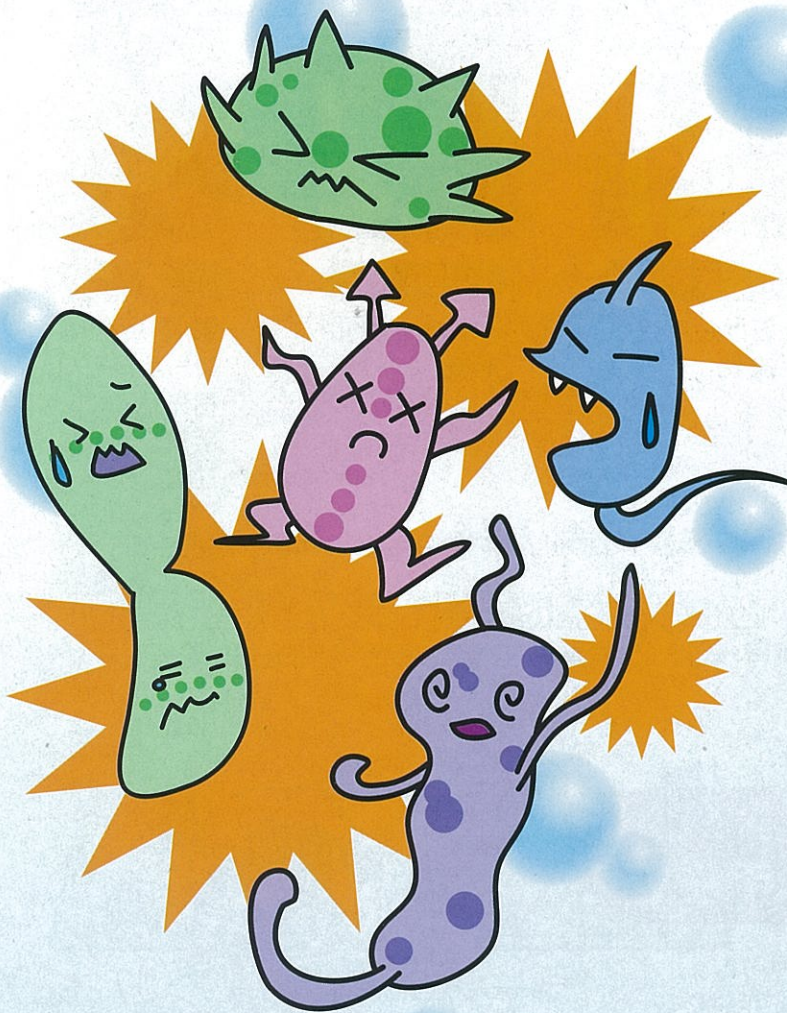


これだけは知っておこう!!

STOP the 食中毒

食中毒早わかりガイド



食中毒予防の三原則

「つけない」「増やさない」「やっつける」

「つけない」

1 調理の前には、 石けんで必ず手を洗う

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必ず手を洗いましょう



指先

指の間

手首

(爪の間はブラシなどを使うとよい)

手洗い方法



①水洗い

汚れをおとす



②石けん洗い

よく泡立てる
指先・指の間・
手首まで忘れずに



③すすぎ

石けんを洗い
流す



④乾 燥

ペーパータオル
や温風で乾燥



⑤殺 菌

消毒用アル
コールなどを
指先・指の間・
手首まですり
こむ



※手洗いの前には、時計・指輪などを外しておきましょう

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)より引用

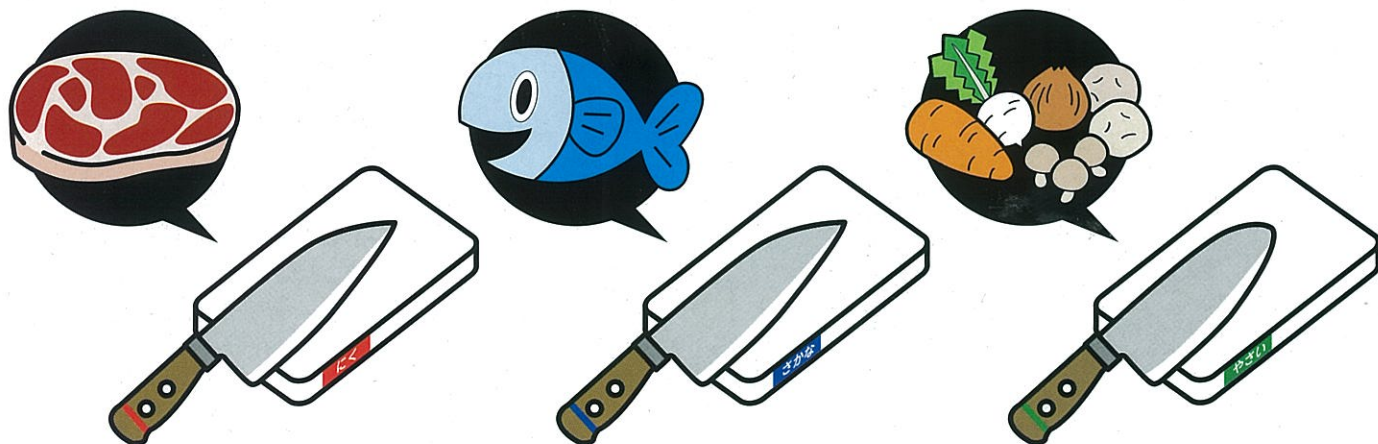
2 傷のある手で 調理するときは、ゴム手袋を

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、ゴム手袋(使い捨て手袋)を使用しましょう



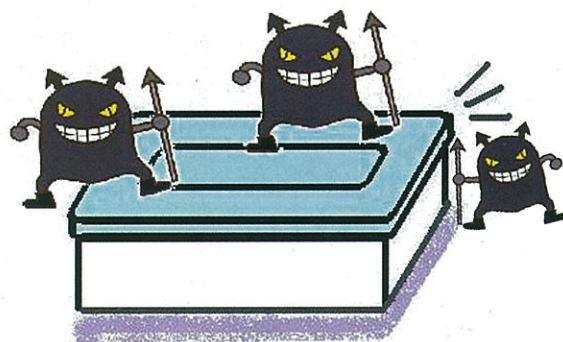
3 調理器具の使い分け

生の肉や魚介類に使用した包丁・まな板をそのまま使わない
包丁・まな板は肉用、魚用、野菜用に使い分ける



4 フタをする

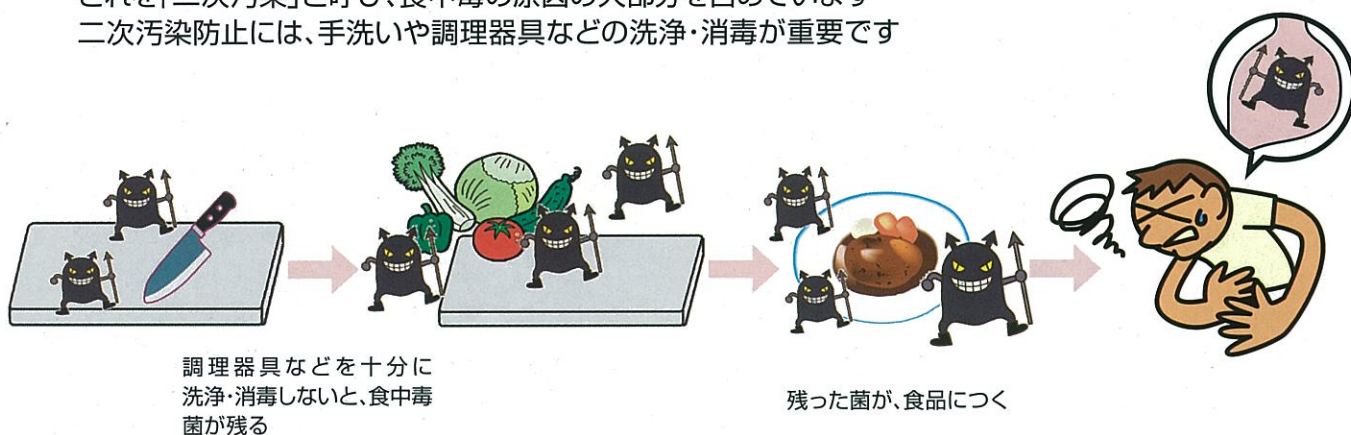
肉・魚などは容器やビニール袋に入れ、
他の食品に汁がかからないように保存する



二次汚染に気をつけよう

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
移ることがあります

これを「二次汚染」と呼び、食中毒の原因の大部分を占めています
二次汚染防止には、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

「増やさない」

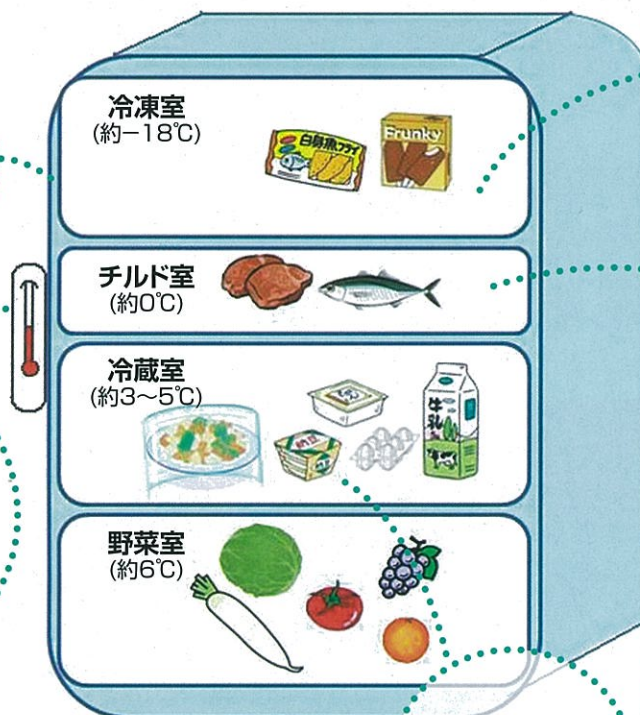
1 冷蔵庫の上手な使い方

詰め過ぎない
(7割程度を目安に)

温度計を付けて
庫内温度の確認を
※ドアの開閉は少なく、
短時間にして、庫内の
温度上昇を防ぐ!!

庫内の清掃はこまめに

- 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



冷凍品を解凍する
場合は、使う分だけ、
冷蔵庫か電子レンジで
※一度解凍したものは
再度保存しない!!

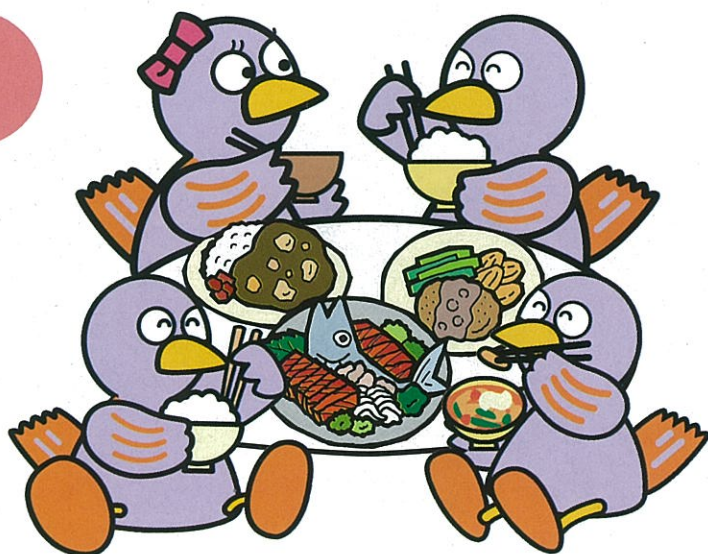
生鮮食品は水分
(ドリップ)を
ペーパータオルで
拭き取り、ラップ
で包み直す

※ドアポケットは
温度が高くなり
がちです

温かいものは、
冷ましてから
入れる

2 作った料理は 早めに食べよう

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

ふきん



・漂白剤又は熱湯で消毒後、よく乾燥させる

スポンジ・たわし



・使用後はよくすすいで、洗剤成分を落とす
・煮沸消毒後、よく乾燥させる

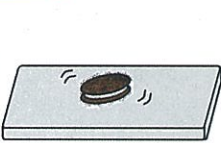
包丁



・柄の部分・刃の付け根の部分、念入りに洗う
・用途別に複数用意する（肉用・魚用・野菜用など）

まな板

・用途別に複数用意する（肉用・魚用・野菜用など）



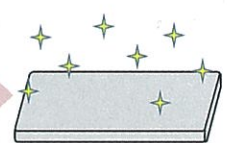
① 洗剤でよく洗う



② 流水でよくすすぐ



③ 熱湯をかけて消毒する



④ よく乾燥させる

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!

食品の中心部が75℃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

電子レンジでの加熱は、ときどきかきまぜてまんべんなく



食中毒の原因別の事例

カンピロバクター

原因食品 生肉(特に鶏肉)・牛レバ刺し・井戸水及び二次汚染された食品(サラダなど)

症状 感染して2~7日で下痢、腹痛、発熱、頭痛、悪寒、おう吐などの症状が出る
下痢の回数は数回~10回以上の激しい場合がある
胃腸炎症状が治まって、10~30日後位に、まれに末梢神経麻痺が起こることもある

患者発生事例①

鶏わさで食中毒に...

【原因】鶏わさは鶏肉のささみを湯通しした後、氷水で冷却したものであり、湯通し程度の加熱では菌が死ななかった

患者発生事例②

バーベキューで食中毒に...

【原因】バーベキューをした際、加熱が不十分な鶏肉を食べた(表面が食べ頃に見えても中心部は加熱不十分であった)
また、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

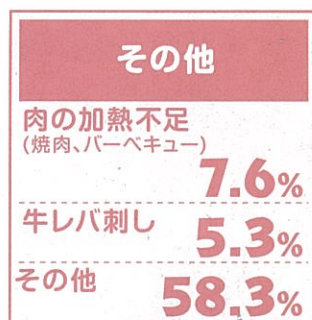
予防 生肉は十分に加熱してから食べる
器具は、用途に応じて使い分ける
(二次汚染を防止する)



加熱不足



埼玉県衛生研究所の調査により、
流通している鶏レバーの57.8%、
鶏肉の48.4%から、カンピロバクター
が検出されました。



発生原因に鶏肉が 疑われたもの

生又は半生の鶏肉 (鳥刺し、たたき等)	13.4%
鶏肉の加熱不足	10.7%
鶏レバ刺し	3.6%
鶏レバー	0.7%
その他	0.4%

腸管出血性大腸菌O157・O26・O111

原因食品 生肉(ユッケ等)・生レバー(レバ刺し)・加熱不足の牛肉(ハンバーグ・ステーキ・焼肉など)や
二次汚染された食品(サラダなど)

症状 感染して2~7日で水様性下痢、通常38℃以下の発熱や倦怠感など、風邪に
似た症状がでる
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が起こる

事例 加熱不足のステーキで食中毒に...

【原因】加熱不足や焼きムラにより、中心部まで十分に加熱されていなかった

予防 食肉は、十分に加熱する
二次汚染のないよう、器具類は使い分け、十分に洗浄・消毒する



生や加熱不足の肉・レバーの喫食は避けましょう!

- 肉やレバーは十分に加熱しましょう
- まな板・包丁は用途に応じて使い分けましょう
- 食べるはしと焼くはし(トング等)は使い分けましょう
- 特に子どもや高齢者など、抵抗力が弱い方は肉やレバーを生で食べることは避けましょう
(症状が重症化することがあります)



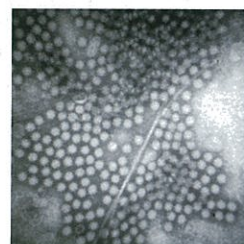
ウイルス性食中毒を知っていますか!

ノロウイルスとは

- 食品中では増殖せず、人の腸内で増殖する
- ウイルスに感染した人のふん便やおう吐物が、手指や食品などについて、人の口から入り感染する
- 少量(10~100個程度)のウイルスでも、人に感染することがある

症状

- 感染して1~2日後に、下痢・おう吐・発熱・腹痛などの症状が出る
(個人差があり、感染した人に必ず症状が出るわけではない)
- 一般的に症状は軽いことが多く、ほとんどの場合2~3日で回復する
- 高齢者や幼児など抵抗力の弱い方では重症になることもある
- 初期症状は、風邪と間違えやすい
- 患者便には、通常1週間程度ウイルスが排泄されるといわれている
(長いときは1ヶ月程度排泄が続くことがある)



(埼玉県衛生研究所撮影)

感染経路

感染の原因としては、以下の感染経路があります

- ① 感染者が、調理時などに食品を汚染し、その食品を食べた人が感染する場合
- ② 感染者のおう吐物やふん便を不適切に始末した場合
- ③ ウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を食べた場合

患者発生事例① 仕出し弁当を食べて食中毒に...

【原因】 調理従事者が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

患者発生事例② 下膳した食器を洗って感染...

【原因】 感染者が食器におう吐し、その食器を洗った際、洗浄水により汚染した



予防

重要事項は以下の3点です

- ① 加熱調理は、ノロウイルスを意識し、中心温度が85℃以上で1分間以上
- ② 調理従事者の健康管理と二次汚染防止のための流水・石けんによる手洗い2回
- ③ 施設の管理では、定期的な便所の清掃及び次亜塩素酸ナトリウム等による消毒

患者の便やおう吐物の処理には 注意しましょう

患者の便やおう吐物は素手では処理せず、使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着用し、ペーパータオルなどを用いて処理する。使用したペーパータオルなどは0.1%(1,000ppm)次亜塩素酸ナトリウムとともにビニール袋に入れて廃棄する。床も0.02%(200ppm)次亜塩素酸ナトリウムで消毒し、同様に処理、廃棄する。

消毒薬の作り方

台所用塩素系漂白剤

(原液に含まれる次亜塩素酸ナトリウム濃度約5%)

作りたい濃度	使用料の目安
0.1% (1,000ppm)	5ℓの水に100ml(キャップで約4杯)
0.02% (200ppm)	5ℓ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

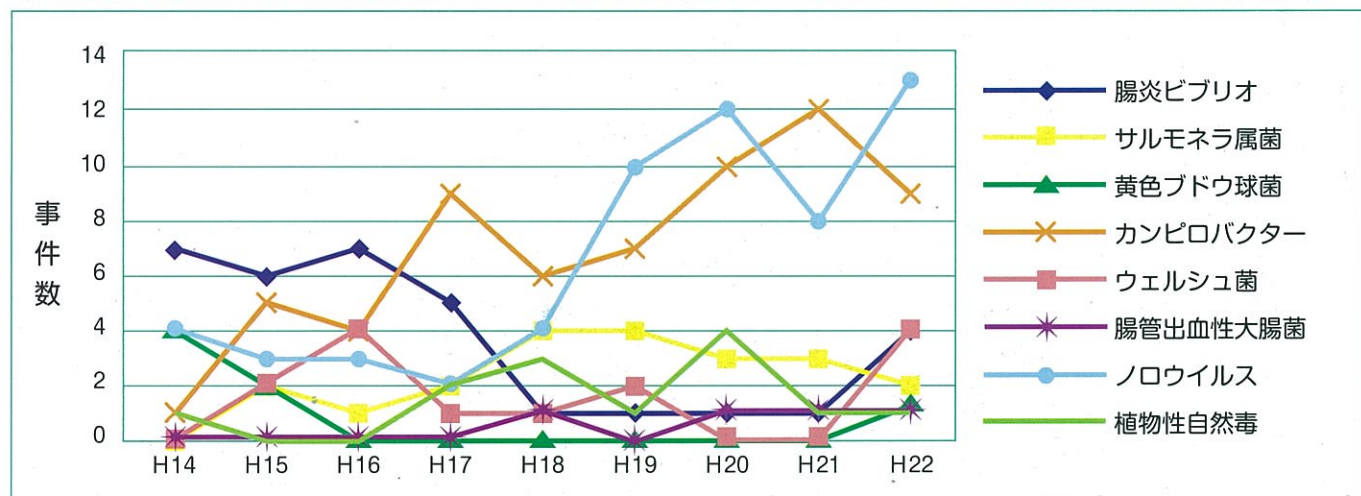
ご注意! 商品に記載してある使用上の注意をよく読んで確認して下さい
材質によっては腐食、変色する場合がありますので注意してください

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20年～平成22年）

順位	平成20年		平成21年		平成22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	509 (3,071)	カンピロバクター	345 (2,206)	ノロウイルス	399 (13,904)
2位	ノロウイルス	303 (11,618)	ノロウイルス	288 (10,874)	カンピロバクター	361 (2,092)
3位	サルモネラ属菌	99 (2,551)	サルモネラ属菌	67 (1,518)	植物性自然毒	105 (337)
4位	植物性自然毒	91 (283)	植物性自然毒	53 (195)	サルモネラ属菌	73 (2,476)
5位	動物性自然毒	61 (104)	黄色ブドウ球菌	41 (690)	腸炎ビブリオ	36 (579)

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	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		

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

<http://www.pref.saitama.lg.jp/site/siru-manabu/sa-panf.html>