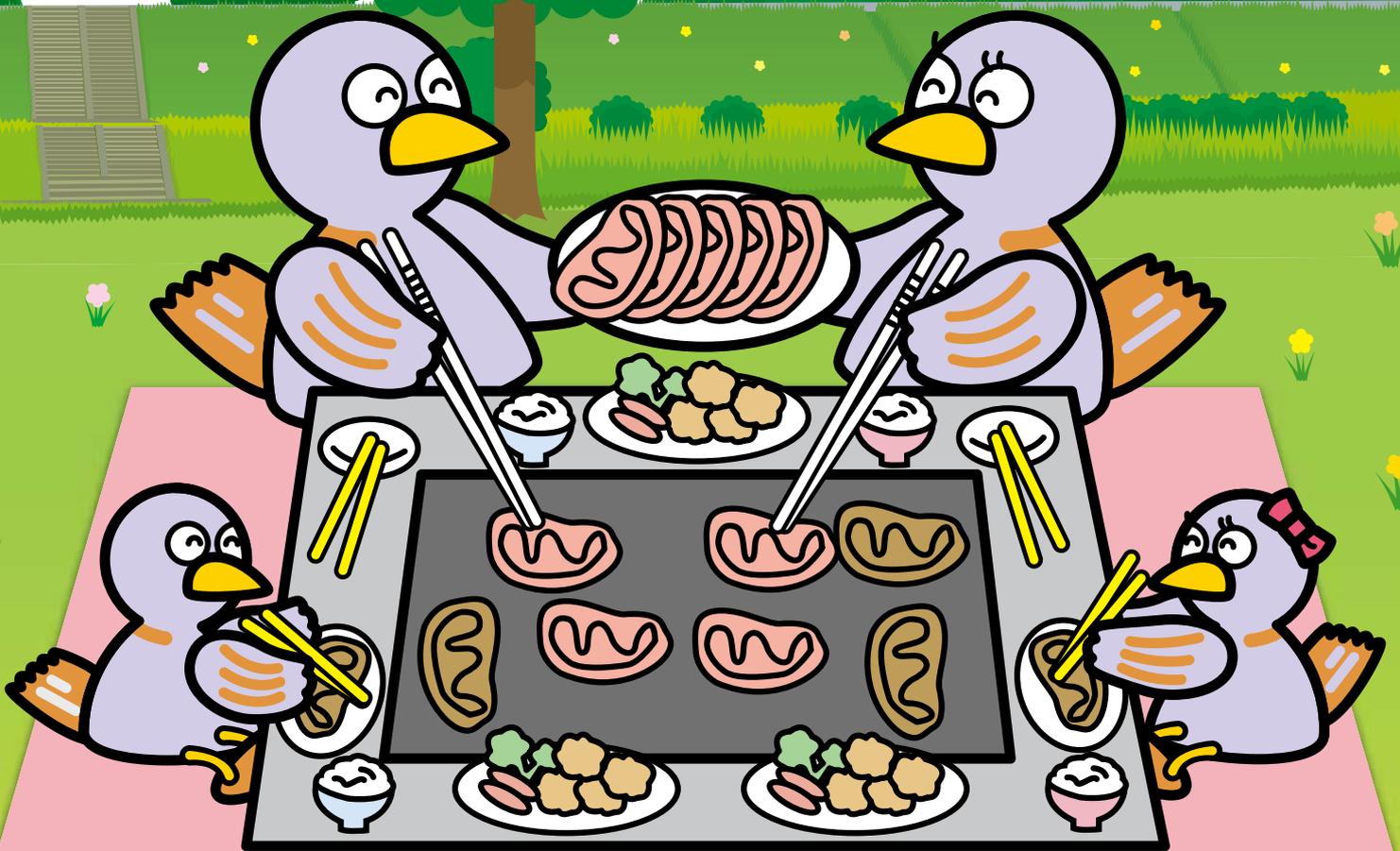


STOP

the

食中毒



食中毒予防の三原則とは？

1 菌をつけない

洗う



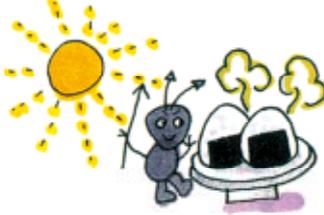
フタをする



※ 肉・魚などは容器やビニール袋に入れ、他の食品に汁などがつかないように保存する

2 菌を増やさない

早めに食べる



冷やす



温かく食べる料理は温かく（目安65℃以上）
冷やして食べる料理は冷たく（目安10℃以下）

※ 温度管理が必要な生鮮食品などは最後に購入し、寄り道せずに真っ直ぐ帰宅する

3 菌をやっつける（殺菌する）

中心温度75℃で1分以上加熱など



※ 熱の伝わりにくいものは、加熱ムラが起きないように、時々、かき回す

調理器具などの殺菌・消毒



手洗いは食品衛生の基本です!!

手洗いのタイミング

作業前
トイレの後、食事・休憩の後
肉や魚などを取り扱った後
毛髪をさわったり、汚れたとき



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

汚れを落とす



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

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・刃の付け根の部分を、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



④よく乾燥する

清潔な施設

井戸水は、定期的に水質検査をする

調理台は清潔にする

ガスレンジ・レンジフードの油汚れには注意

流しは清潔にする

床・排水溝などを清潔にする

オーブンはきれいに清掃する

手洗い設備には、石けん・爪ブラシ・消毒液・ペーパータオルなどを備え付ける

清潔な身じたく

ボタンはとめる

手指の傷を確認する
衛生手袋を活用する

帽子・頭巾をきちんとかぶる
必要に応じて、マスクをする

清潔な作業衣を着用

爪を短く切る
時計・指輪を外す

※調理従事者は常に健康管理に注意

下痢など体調が悪いときは、食品の取扱いを控える
定期的に検便などの健康診断を受ける

エプロンは清潔なものを
手を拭いたり
はしない

はきものは、調理室専用のものを

冷蔵庫の上手な使い方

詰め過ぎない
(7割程度を目安に)

隔測温度計を付けて
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!!

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

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

冷蔵庫の過信は危険です

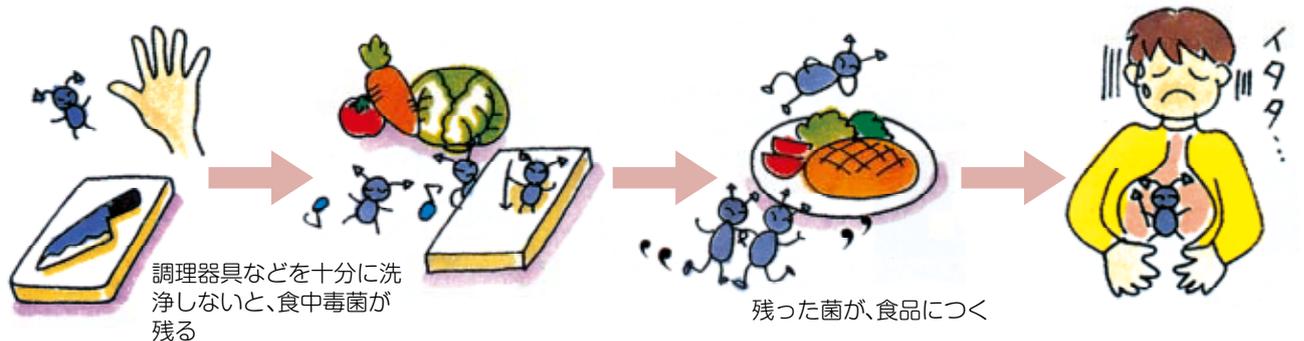


- ※ 食品を冷蔵・冷凍しても、細菌は増殖が遅くなったり、抑えられたりするだけで死滅するわけではありません
- ※ 食品に食中毒菌が付着しても、肉眼ではわからないうえ、増殖しても味・臭い・色などが変わらない場合がほとんどです

二次汚染に気をつけよう

食中毒菌に汚染された手指・まな板・包丁などの調理器具などから、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



※ 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

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）・牛レバー刺し・井戸水・サラダなど

患者発生事例①

加熱不足の鶏ささみ（鳥わさ）で、食中毒に…

【原因】鶏肉のささみを湯通した後、氷水で冷却したものを摂食した（湯通しでは菌が死滅しない）。

患者発生事例②

バーベキューで、食中毒に…

【原因】バーベキューで鶏肉を食べた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、焼くはしと食べるはし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
まな板・包丁は、用途に応じて使い分ける
（二次汚染を防止する）



加熱不足



Data

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。

腸管出血性大腸菌O157

原因食品：食肉（特に牛肉・生レバー・加熱不足のハンバーグ）などや二次汚染された食品（サラダなど）

事例：生レバーで、子供が食中毒に…

【原因】この菌に汚染された生レバーを食べた

予防：肉の生食は、「生食用」の表示のあるものに限る
生野菜はよく洗い、食肉は十分に加熱する
二次汚染のないよう、器具類を十分に洗浄・消毒する



Data

埼玉県（さいたま市及び川越市と合同での取組み）では平成19年度からレバー刺しなどの生食メニューを提供している飲食店や生食用の食肉を扱っている食肉販売店の調査及び重点監視を行っています。

平成21年度に行った調査では、生食用メニューの提供又は販売が確認された237施設のうち、155施設（65.4%）が生食用でない肉を生食用としていました。（生食用でないものを生食用として提供・販売することについて、現在、食品衛生法上、規制されていませんが、食中毒の発生するリスクが高いため施設に対して指導を行っています）

	飲食店（居酒屋・焼肉店等）			食肉販売店		
	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成19年度	平成20年度	平成21年度
監視施設数	571	604	701	174	171	177
生食用メニューの提供・販売施設の監視数	185	137	194	27	34	43
うち生食用ではない肉を生食用として取扱い	123 (66.5%)	114 (83.2%)	148 (76.3%)	5 (18.5%)	3 (8.8%)	7 (16.3%)

生や加熱不足の肉・レバーに気をつけましょう！

- 子どもや高齢者など、抵抗力が弱い方が肉やレバーを生で食べることは避けましょう
- 肉やレバーは十分に加熱しましょう
- 包丁やまな板は使い分けましょう
- 食べるはしとは別に生の肉を焼くはしを用意しましょう。

肉やレバーは非常に栄養価が高い食品です。正しく調理して食べましょう！



サルモネラ属菌

原因食品：生肉・卵・レバ刺し・オムレツなど

事例：親子丼を作って、食中毒に…
【原因】 菌に汚染された卵を使用した上、親子丼の具が半熟状態で加熱不十分であった

予防：卵は、新鮮なものを使う
 十分に加熱する

- 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

○中心部までよく加熱する

- 溶き卵はすぐ使う(冷蔵保存しない)
- 卵料理に使った器具類はよく洗浄する



腸炎ビブリオ

原因食品：魚介類の刺身・寿司類など

事例：イカの塩辛で食中毒に…
【原因】 伝統的な高塩分熟成塩辛とは異なり、腸炎ビブリオ等の食中毒菌の増殖抑制効果が期待できない低塩分(4%前後)のイカの塩辛の流通
【原因】 製造から消費に至るまでの低温管理の不備

予防：調理器具などは十分に洗浄・消毒し、まな板・包丁は、用途に応じて使い分ける

- 真水で洗う(真水に弱い)



○よく焼く



- 刺身の盛り合わせなどを買ったなら、すぐに帰宅し冷蔵庫へ
- 冷蔵庫から出したら早めに食べる



黄色ブドウ球菌

原因食品：おにぎり・弁当など

事例：運動会のお弁当に、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
 お弁当は室温に置かれていたため、お昼までの間に、菌が増殖し、毒素(エンテロトキシン)を産生した
 ※エンテロトキシンは、加熱しても死滅しない

予防：調理前には手指を十分に洗浄する
 手指に傷がある場合には、ゴム手袋を使用する
 (手荒れがあるときも気をつける)
 お弁当などは、調理後、早く食べる



ウエルシュ菌

原因食品：煮物・カレー・シチューなど(大量調理後に保存された食品)

事例：冷やしうどんのつけ汁で食中毒に…
【原因】 鶏肉・野菜・醤油などを、大鍋で調理し、約1時間室温に放置後、さらに40分程度扇風機で冷まし、冷蔵庫に入れ、翌朝まで保管した
 冷蔵庫に入れたときの液温は約50℃であり、容器が大型のため、20℃に下がるまでに、約7時間を要し、この間に菌が繁殖した(発育至適温度が43~47℃)
 つけ汁は煮沸しているが、ウエルシュ菌(芽胞)は耐熱性があり、加熱しても生存していた

予防：加熱調理した食品は、室温放置しないで早めに食べきる
 加熱調理後、保存するときは小分けし早く冷ます
 温め直すときは、十分に加熱する

○冷蔵庫に入れる

- 前日調理はしない



- 小分けする(温かい食品は早く冷ます)



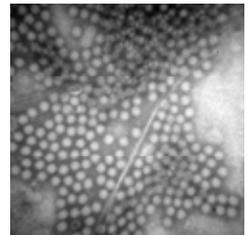
ウイルス性食中毒知っていますか!

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
- 食品中のウイルスが少量(100個程度)でも、人に感染することがある

症状

- 感染して1~2日後(潜伏期)に、吐き気・おう吐・腹痛・下痢・発熱などの症状が出る(個人差があり感染した人に必ず症状が出るわけではありません)
- 一般的に症状は軽いことが多く、ほとんどの場合1~2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ので注意が必要
- 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か月程度排泄が続くことがあります)



(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、洗浄水により感染した



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% (1000ppm) 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。

消毒液の作り方

台所用漂白剤として市販されている次亜塩素酸ナトリウム液の塩素濃度は約5~6%です。消毒液をつくる際に1.5Lのペットボトルを使用すると便利です。

- 【0.02%液】ペットボトル1本分の水とキャップ1杯の次亜塩素酸ナトリウム液
- 【0.1%液】ペットボトル1本分の水とキャップ5杯の次亜塩素酸ナトリウム液

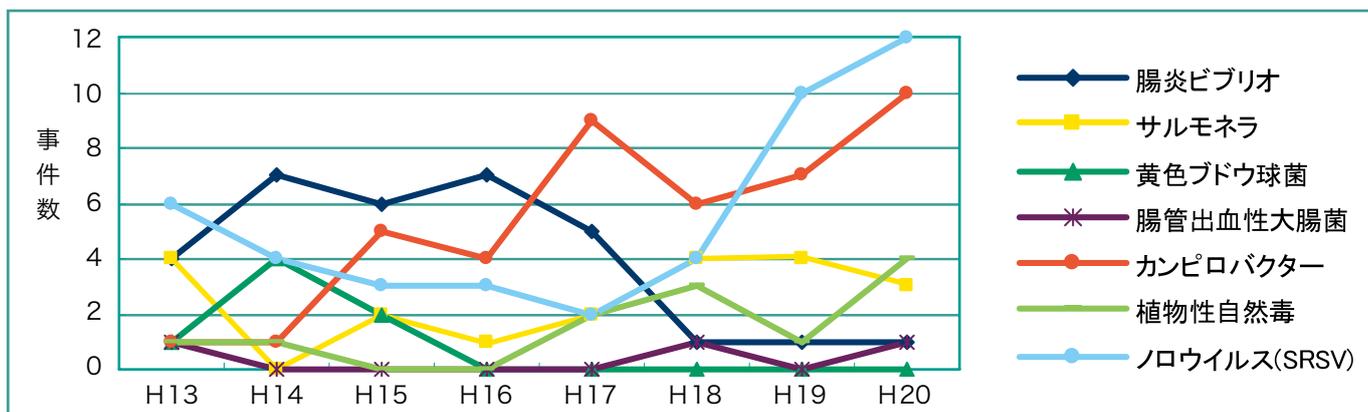


食中毒の発生状況

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18年～平成20年）

順位	平成18年		平成19年		平成20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	499 (27,616)	カンピロバクター	416 (2,396)	カンピロバクター	509 (3,071)
2位	カンピロバクター	416 (2,297)	ノロウイルス	344 (18,520)	ノロウイルス	303 (11,618)
3位	サルモネラ属菌	124 (2,053)	サルモネラ属菌	126 (3,603)	サルモネラ属菌	99 (2,551)
4位	植物性自然毒	103 (446)	植物性自然毒	74 (266)	植物性自然毒	91 (283)
5位	腸炎ビブリオ	71 (1,236)	黄色ブドウ球菌	70 (1,181)	動物性自然毒	61 (104)

埼玉県内における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、
お近くの福祉保健総合センター・保健所へ



名称	電話
北足立福祉保健総合センター	048-541-0290
鴻巣保健所	048-541-0249
川口保健所	048-262-6111
入間東福祉保健総合センター	04-2929-4117
所沢保健所	04-2922-2167
朝霞保健所	048-461-0468
入間西福祉保健総合センター	049-283-6780
坂戸保健所	049-283-7815
比企福祉保健総合センター	0493-25-3430
東松山保健所	0493-22-0280
秩父福祉保健総合センター	0494-22-6228
秩父保健所	0494-22-3824

名称	電話
児玉福祉保健総合センター	0495-22-0101
本庄保健所	0495-22-6481
大里福祉保健総合センター	048-523-2813
熊谷保健所	048-523-2811
北埼玉福祉保健総合センター	0480-61-1218
加須保健所	0480-61-1216
埼玉南福祉保健総合センター	048-737-2132
春日部保健所	048-737-2133
越谷保健所	048-964-1266
埼玉北福祉保健総合センター	0480-43-7867
幸手保健所	0480-42-1101

※平成18年4月から県の保健所は13の保健所に再編されました

上表以外の
県内保健所

- 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 FAX 048-830-4807

『埼玉県では食品衛生自主管理優良施設を応援しています！詳しくは食品安全課ホームページをご覧ください。』

<http://www.pref.saitama.lg.jp/A04/BC00/eisei/hoken/haccp/kakuninseido.HTML>



この印刷物は、再生紙と環境にやさしい「大豆インキ」を使用しています。