



今日から
できる

食中毒を防ぐ

6つのポイント

家庭編

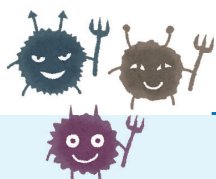


全国で一年間に発生している食中毒の発生件数は約1000件、そのうち約100件つまり全体の1割が家庭での食事が原因となっています。この数字、皆さんは多いと感じますか？それとも少ないと感じますか？

普段の生活の中で何気なく行っている行動が、もしかしたら食中毒を引き起こしてしまう原因かもしれません。

家庭での食中毒予防について、ビュー坊と一緒に勉強していきましょう。

6つのポイントがあるよ



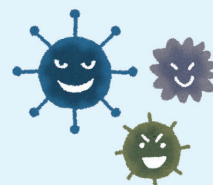
食中毒とは？

食中毒と聞いてどんなことを思い浮かべますか？

食中毒とは、食べ物や飲み物と一緒に口から入った食中毒菌や、有害・有毒物質(化学物質やふぐ毒など)によって起こる腹痛・下痢・おう吐などの体調不良のことです。原因になる菌や物質によって症状は異なりますが、食べあわせや食べ過ぎなどで起こる胃腸炎症状とは違い、原因が食べ物の中にあります。

食中毒菌が食べ物の中で増えていても味やにおいは変わらないことから、知らずに汚染された食品を食べて体調不良になってしまう事件が後を絶ちません。

なお、アレルギー物質(乳・卵など)による発疹やかゆみ等の症状は、食中毒には該当しません。



ポイント

1

食品の購入

- ◆ 消費期限内の商品を購入しましょう。
- ◆ 食品の種類に応じた温度管理がされているものを選びましょう。

(要冷蔵品は冷蔵ケース、冷凍品は冷凍ケースに入れて販売されているもの)

買ったらすぐ
お家に帰ろう



ポイント

2

家庭での保存

- ◆ 冷蔵庫で保存する際は冷気が通るすきまを空けましょう。

(肉・魚などは汁がもれないように容器に入れるかラップで包む)

保管は冷蔵庫内の
7割程度が目安



食品の取扱いにも気をつけましょう

生鮮食品の取扱い

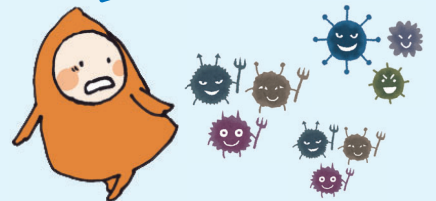
- ・生の魚は水道水でよく洗う
- ・生の魚や肉を切った後の包丁やまな板はよく洗い消毒する

冷凍食品の取扱い

- ・室温解凍はしない
- ・使う分だけ解凍する
- ・急いでいるときは流水や電子レンジで解凍を
- ・肉は解凍時にドリップ(汁)が出るので、受け皿を使う



冷凍しても菌は
死なないよ!



二次汚染に注意!

細菌に汚染された手指や調理器具類から他の食品に細菌が付着することを二次汚染といいます。二次汚染を防ぐためには、魚や肉・卵を扱った後の手指や調理器具類を十分に洗い、消毒することが大切です。また、食品間の相互汚染を防ぐため、食品どうし(特に調理済み食品と魚・肉・野菜などの食材)の接触は絶対に避けましょう。

下準備



時計や指輪は
はずそうね



チェックしてみましょう

- せっけんは用意しましたか？
- きれいなふきんを用意しましたか？
- 調理台の上は片付いていますか？
- ごみは捨ててありますか？
- 手を洗いましたか？

調理器具も工夫しましょう！



洗いやすい
器具を選ぶ



まな板は消毒しやすいプラスチック製
がオススメ

※アルコール消毒を行うときは
水分を十分に落としてから使用
しないと、効果が薄まってしまう
ので注意が必要



調理

生野菜の洗浄

- ・野菜についた汚れを落とすため
流水で十分に洗う
- ・カット野菜も洗浄が必要な商品
があるので注意



十分な加熱

- ・原則は中心部の温度が75℃で
1分以上加熱が必要
(詳しくは8ページの温度管理チェック表
を参考に)



注意が必要です

抗菌を目的としてわさびや梅干しを取り上げられることがありますが、
通常の使用量では殺菌効果は期待できません。十分な加熱が重要です。
また、魚介類に寄生するアニサキスは酢やしょうゆ、わさび等を使用しても
死にません。



食事

- ◆ 出来上がった料理はすぐに食べましょう。
- ◆ 室温に長く放置しておくと細菌が増えてしまいます。
- ◆ 食事の前にも手洗いを忘れずに行いましょう。

前日調理の落とし穴



「一晩寝かせたカレーはおいしい」と言われますがウエルシュ菌による食中毒に注意が必要です。ウエルシュ菌は熱に強い芽胞(がほう)を作り、通常の加熱では死滅しません。ウエルシュ菌による食中毒予防のためには調理後すぐに食べることを、保存するときには長時間常温に置かず、すぐに冷やすことが重要です。



残った食品

- ◆ 清潔な器具で、容器に移し替えましょう。
(底の浅い容器のほうが早く冷える)
- ◆ ラップをして冷蔵庫で保存し、温め直すときは十分に加熱しましょう。
- ◆ 時間が経ちすぎてしまった食品は思い切って廃棄することも重要です。



お弁当に使いたいときは



前夜調理した物をお弁当のおかずにするときは、調理後取り分けておき、詰める前に十分に再加熱します。再加熱の際は表面だけでなく、中心部まで十分に加熱しましょう。

菌が増えやすいのは水分の多いおかずです。作り置きするときには、水分の少ない揚げ物などがオススメです。

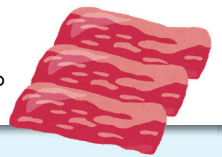
食中毒を起こす微生物

食中毒を起こす微生物は様々ですが、その中でも、ご家庭で特に注意していただきたい細菌やウイルスを以下にまとめました。

腸管出血性大腸菌

最悪の場合、死に至ることも

牛の腸管内に存在し、菌が体に入ってから4日から8日で症状が出ます。加熱不十分な牛肉等を原因とする食中毒が発生しており、特に乳幼児や高齢者の場合は重症化することがあります。牛肉の取扱いに注意し、ハンバーグやメンチカツ等は中心部まで十分加熱しましょう。電子レンジによる加熱や油で軽く揚げる程度では加熱不十分なことがあるため、中まで加熱されているか確認しましょう。



黄色ブドウ球菌

あなたの手指にいるかも...

人や動物の皮膚、鼻粘膜等に存在し、菌が体に入ってから30分から6時間で症状が出ます。お弁当やおにぎりなど様々な食品を原因とする食中毒が発生しています。調理時の手洗いを徹底し、手指に傷や手荒れがある場合は素手で食品に触れないようにしましょう。



カンピロバクター

鶏肉は中まで加熱!!

牛や豚、鶏の腸管内に存在し、菌が体に入ってから2日から7日で症状が出ます。生や加熱不十分な鶏肉を原因とする食中毒が多く発生しています。鮮度の良し悪しに関わらず、鶏肉はカンピロバクターに汚染されている可能性があります。お肉は中心部の色が変わるまで加熱しましょう。



ノロウイルス

近年、都内では毎年1000名を超える患者が発生!!

ノロウイルス食中毒は、冬場を中心に年間を通して発生しています。感染力が強く、ウイルスが体に入ってから24時間から48時間で症状が出ます。ただし、感染しても発症しないことがあります。その場合も便にウイルスが排出されるため、トイレ後の手洗いは非常に重要です。身近にノロウイルス感染者がいる場合は、次亜塩素酸ナトリウム(家庭用漂白剤に含まれています)を使用し、おう吐物や便の処理を適切に行う必要があります。

ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから

生後1歳未満の乳児は、腸内環境が未熟な状態です。ボツリヌス菌は芽胞を形成しますが、この芽胞で汚染されたハチミツを乳児が食べると、腸管内で発芽・増殖して毒素を産生し、乳児ボツリヌス症を発症することがあります。

数日間続く便秘、全身の筋力低下、哺乳力低下、泣き声が小さくなる、首の筋肉が緩んで頭部を支えられなくなるといった症状を引き起こすことがあり、まれに死に至ることもあります。

大人の場合、ボツリヌス菌が体内に入っても他の腸内細菌との競争に負けてしまうため**問題になることはありません**。ハチミツは栄養価の高い食品ですが、**生後1歳以上**になってから与えましょう。



身近にある有毒植物

家庭菜園や春・秋の行楽シーズンにおいて、有毒植物を食用と誤って食べ、食中毒になる事例が毎年報告されています。有毒植物の誤食は最悪の場合、死に至ることがあります。植えた覚えのないものや知らないものを誤って食べることを避けよう、注意しましょう。

似ている形に注意

食用植物	間違いやすい有毒植物
ニラ	スイセン
ギョウジャニンニク	イヌサフラン
サトイモ	クワズイモ
フキノトウ	フクジュソウ、ハシリドコロ

調理方法や食べ方に注意

ジャガイモ

発芽部分や皮付近(特に緑色部分)には有毒物質のソラニンを多く含みます。調理の際は皮をていねいにむき、芽の部分は完全に除去しましょう。

こちらに記載されている植物以外にも注意したい植物があります。より詳細な資料を保健所でもご用意していますので、お問い合わせください。

食品の 温度管理チェック

食品を適切な温度で保管・加熱することは、食中毒予防のための最重要ポイントです。食品の温度管理ができているかどうかチェックしてみましょう。



100℃

- カレーの作り置きをしていませんか？

→ シチュー類にはウエルシュ菌という熱に強い食中毒細菌がいることがあります。芽胞を形成して100℃以上の熱に耐え、20～40℃になると増殖を始めます。作り置きはしない、やむをえず作り置きする場合は急冷し、食べる前に再度十分加熱しましょう。

85℃～90℃

- 生カキ等の二枚貝は中心部85℃～90℃で90秒以上加熱しましたか？

→ ノロウイルスに汚染されている可能性があるため、調理する際は十分加熱しましょう。

75℃

- お肉は中心部75℃で1分間以上加熱しましたか？

→ 生肉は中心部の赤みがなくなるまで十分加熱しましょう。

20℃～40℃

- 購入した食材や調理後の食品を常温で放置していませんか？

→ 20℃～40℃は、細菌が最も増殖しやすい温度帯です。
食品を保管する際はこの温度帯を避けることが大切です。

5℃

- 冷蔵庫は5℃以下に保たれていますか？

→ 微生物の増殖力は温度が低くなると衰えます。微生物の大部分は、10℃くらいでは増殖するため、冷蔵庫内は5℃以下に保つ必要があります。

-18℃

- 冷凍庫は-18℃以下に保たれていますか？

→ -18℃以下では微生物は増殖することができなくなります。
ただし、冷凍によって死滅するわけではありません。

2018年10月発行

発行 足立区

編集 足立区 足立保健所 生活衛生課

東京都足立区中央本町一丁目5番3号

電話 03(3880)5363～4