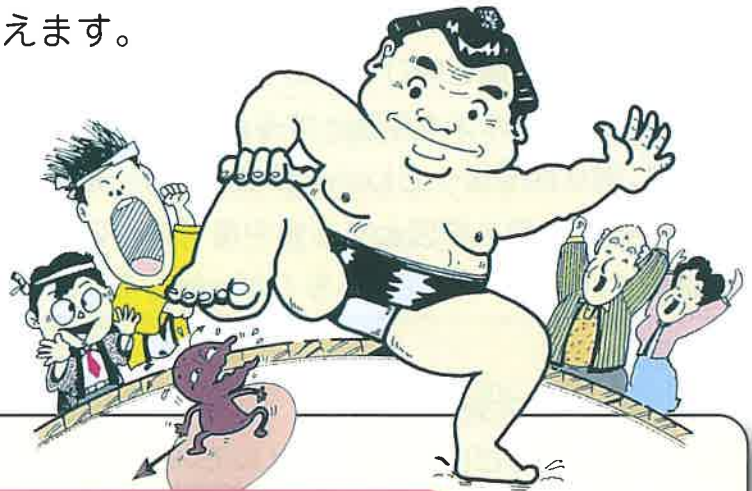


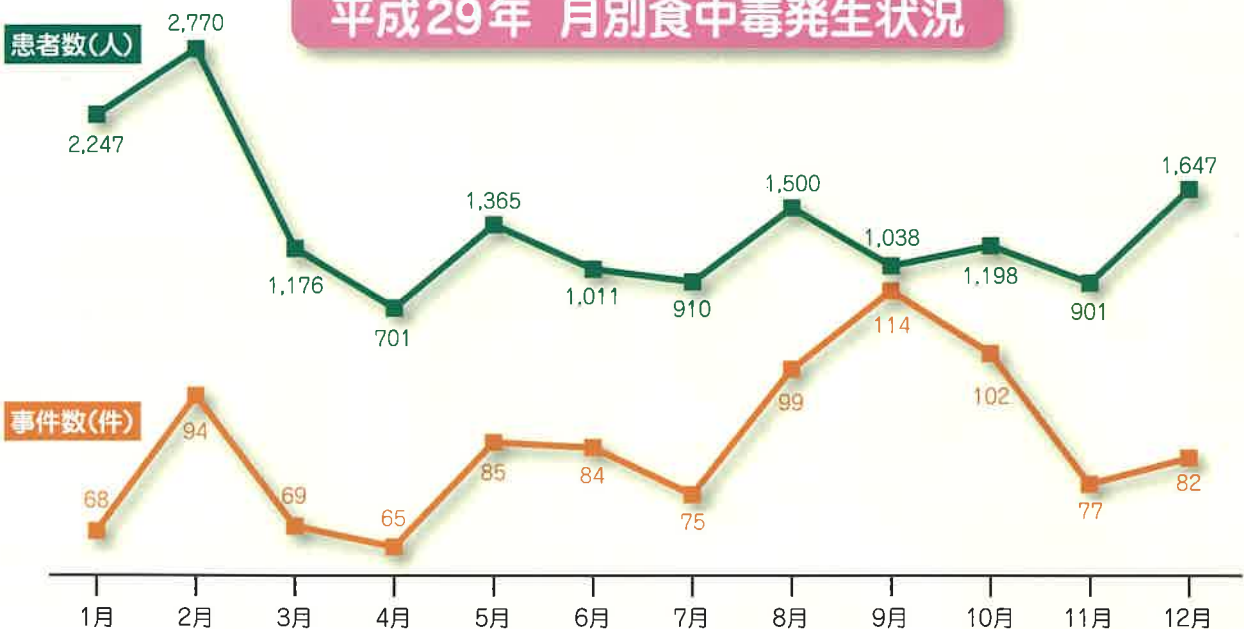
# 食中毒をやっつけよう!

毎年、全国各地で様々な食中毒が発生しています。これら食中毒事例の約90%が細菌やウイルスなどの微生物が原因であるため、食中毒を防ぐには微生物への適切な対策が重要と言えます。

みなさまの健康と食生活の安全を守るため、“どのようにすれば食中毒事故が防げるのか”についてお知らせします。



平成29年 月別食中毒発生状況



食中毒は梅雨時の6月から夏場の9月ごろにかけて発生するものと思われがちですが、グラフからも見てとれるように一年を通じて発生しています。食中毒事故を防ぐには季節に関係なく予防に取り組む必要があります。

◆お問合せ・ご相談先◆

東大阪市保健所

☎072-960-3803 FAX072-960-3807

〒578-0941 東大阪市岩田町4丁目3番22-500号 希来里 施設棟5階

# 食中毒を防ぎましょう！

## 食中毒ってなに？

食中毒とは、食中毒の原因となる細菌（食中毒菌）やウイルスが付着した食品や有毒・有害な物質（自然毒や化学物質）が含まれた食品を食べることによっておこる健康被害のことです。このような食品を食べると様々な症状が現れますが、症状が現れるまでには時間が必要で、この時間のことを潜伏期間と呼びます。

食中毒菌やウイルスを原因とする食中毒では主に腹痛、下痢、発熱、おう吐などが症状として現れます。潜伏期間は1日以上必要なものが一般的で、中には5～6日必要なものもあります。自然毒や化学物質を原因とする食中毒では主におう吐や神経症状が症状として現れます。潜伏期間は短く、数時間で発症するものが一般的です。

### ●代表例

ウイルス：ノロウイルスなど

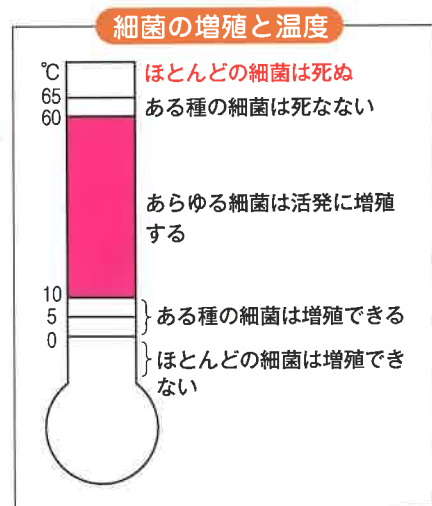
細菌：カンピロバクター、サルモネラ菌、ウェルシュ菌、黄色ブドウ球菌など

自然毒：フグ(肝臓・卵巣など)、毒キノコなど

化学物質：農薬、ヒスタミン、ヒ素、鉛など

寄生虫：アニサキス、クドア、サルコなど

## 細菌性食中毒が起きるまで



## ミニ知識

- ◆食中毒菌は目に見えないので、知らないうちに増えて食中毒を引き起こします。
- ◆食中毒菌は腐敗菌(食品などを腐らせる菌)と違い、数が増えても**食品の味・香り・色は変わりません。**
- ◆食中毒の多くはノロウイルス、カンピロバクター、サルモネラ菌、ウェルシュ菌によるもので、特に冬季(12月～3月)ではノロウイルスが全国的に増加しています。

# 食中毒はどのように防いだらいいの？

発生が多い細菌性食中毒やウイルス性食中毒を防ぐには、食中毒予防3原則（「つけない・ふやさない・やっつける」）が有効です。3原則のうち1つでも欠けると十分な予防効果が得られず、食中毒の可能性があるので必ず3つあわせて実行しましょう。

\*ウイルスは食品中では増えませんが、食中毒予防3原則による予防が必要です。

## 食中毒予防3原則

**(原則1：つけない)** 食中毒菌やウイルスがついていなければ事故は起こりません。

**(原則2：ふやさない)** 食中毒菌が増えるには一定の時間と温度が必要です。

**(原則3：やっつける)** 食中毒菌やウイルスは一般的に熱に弱く、加熱により死滅します。

### 食中毒菌やウイルスをつけない

洗う		殺菌		使い分け		保管	
食材	手指	調理器具	手指	調理器具		2種類以上用意	
				●塩素系漂白剤につける			フタつき容器
			●熱湯をかける				

### 食中毒菌やウイルスをやっつける

**中心まで火を通す**  
85℃以上(中心温度)で  
90秒以上加熱

焼け具合を確認する

★あたためる程度の中途半端な加熱はダメ！

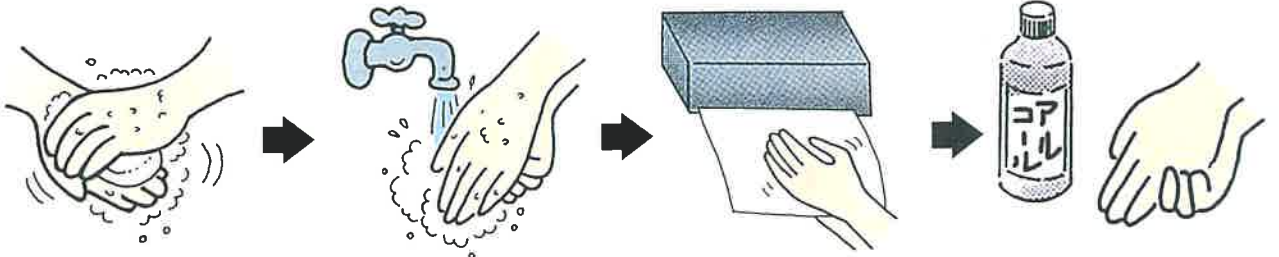


### 食中毒菌を増やさない

冷蔵と冷凍		長くおかない	
冷蔵庫に入れる食品は冷蔵庫容量の70%までに抑える		新鮮なものを購入し、 <b>早めに食べる</b>	
生ものは冷蔵庫	冷凍品は冷凍庫	温かいものは温かいうちに	冷たいものは冷たいうちに食べる

## 正しい手の洗い方・消毒方法

食品を調理する前やトイレの後は必ず手を洗い、消毒しましょう。



石けんを使って腕から指先まで十分にもみ洗います

流水で石けんを十分洗い落とす

清潔なタオル又はペーパータオル等で手を拭く(タオルの共用は危険です)

消毒用アルコールを手指にすりこむ

2度洗いが有効

## まな板、包丁、皿などの洗い方・消毒方法



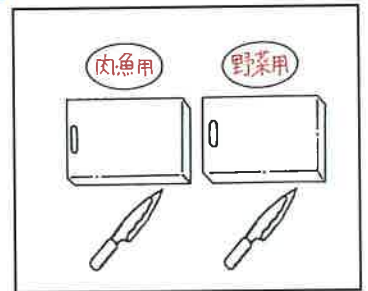
洗剤をつけてタワシでよくこする



流水でよくすすぐ



熱湯やアルコール、塩素系漂白剤で消毒後、乾燥させて保管



2種類以上用意してね

## ふきんの洗い方・消毒方法



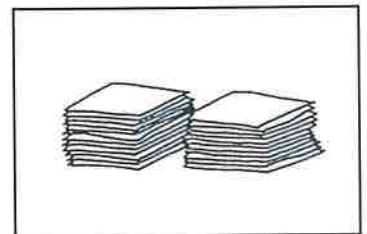
石けんをつけてよくもみ洗い



流水でよくすすぐ



煮沸や塩素系漂白剤で消毒後、乾燥させて保管



たくさん用意してね

### 三二知識

- ◆消毒用アルコールは水で薄まると消毒効果が低下します。必ず、手や器具についた水分を拭き取ってから使用しましょう。
- ◆次亜塩素酸ナトリウム溶液は食品や汚れが付着していると消毒効果が低下します。汚れ等がひどい場合にはあらかじめ汚れを取り除いてから使用しましょう。

# 食材別の衛生チェック

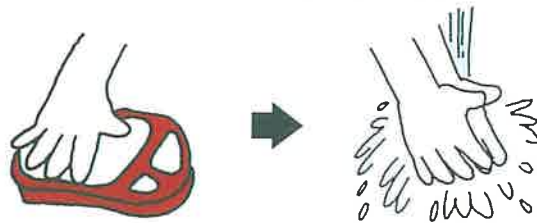
## 肉料理、卵料理

肉料理はカンピロバクター、サルモネラ菌、腸管出血性大腸菌(O157 など)などによる食中毒のおそれがあります。

卵料理はサルモネラ菌などによる食中毒のおそれがあります。

### 調理するときの注意点

食肉や卵を触った後は手を良く洗いましょう



中心部まで十分に火を通しましょう



卵の割りおきはやめましょう

### カンピロバクターとは？

動物の腸などにいる細菌で、食肉に初めから付着していることがあります。少量の菌でも発症し、頭痛発熱、下痢、腹痛を引き起こします。重篤な合併症(ギランバレー症候群)を引き起こすことがまれにあります。

### サルモネラ菌とは？

動物の腸などにいる菌で、食肉や卵に初めから付着していることがあります。激しい腹痛、下痢、発熱を引き起こします。

### 腸管出血性大腸菌(O157など)とは？

動物の腸などにいる菌で、食肉に初めから付着していることがあります。少量の菌で発症し、毒性も強く(ペロ毒素と呼ばれる強い毒素を作ります)、激しい腹痛、下痢、血便を引き起こします。重症になると尿毒症を併発します。

### ミニ知識

「新鮮だから生でも安全」は危険です！

とり刺し、とりたたき、ユッケなどの生肉料理や、焼肉などで加熱不足の肉を食べたことによるカンピロバクター食中毒や腸管出血性大腸菌食中毒が発生しています。鮮度が良いからといって、食肉を生もしくは半生で食べると、食中毒のリスクが高まります。

※ユッケなどの生食用食肉(牛)の規格基準が法律で定められています。保健所に認められたもの以外の提供・販売はできません。

※牛レバー、豚の食肉(内臓を含む)の生食用としての提供・販売は法律で禁止されています。



# 食材別の衛生チェック

## 魚介料理

魚介類は腸炎ビブリオなどによる食中毒のおそれがあります。  
二枚貝はノロウイルスによる食中毒のおそれがあります。

### 調理するときの注意点

魚や二枚貝に触った後は手を良く洗いましょう



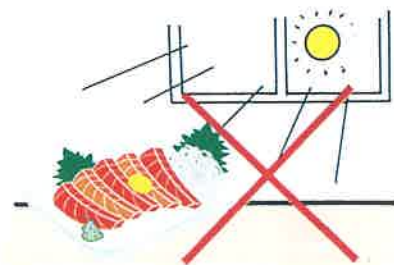
わずかな時間でも冷蔵庫に入れましょう

生魚は水道水でよく洗いましょう



中心部まで十分に火を通しましょう

生ものは早めに食べましょう



### 腸炎ビブリオとは？

海水中にいる細菌で、魚介類に初めから付着していることがあります。他の細菌の2倍以上の速さで増え、激しい腹痛、下痢、おう吐を引き起こします。真水には弱く、水道水で十分に洗うことで殺菌することができます。

### ノロウイルスとは？

カキやアサリなどの二枚貝に取り込まれているウイルスです。感染力が強く、少量のウイルスで発症し、おう吐、下痢、腹痛、発熱を引き起こします。二枚貝の内臓に取り込まれているため、水道水で洗浄しても除去することができません。ノロウイルスが調理人の手指や器具を介して食品を汚染することもあります。

### ミニ知識

「新鮮だから生でも安全」は危険です！

ノロウイルスは人の体内でのみ増えるので、新鮮な二枚貝でもそうでない二枚貝でもノロウイルスの数量に変化はありません。鮮度が良いからといって、二枚貝を生もしくは半生で食べると食中毒のリスクが高まります。

### ミニ知識

アルコール消毒の過信は危険です！

アルコール消毒は食中毒細菌には有効ですが、ノロウイルスには効果がありません。二枚貝を扱った調理器具は、熱湯消毒するか市販されている塩素系漂白剤を250倍に薄めた溶液に浸けて消毒しましょう。

# 食材別の衛生チェック

## 煮込み料理(カレー、シチュー、煮物など)

煮込み料理はウェルシュ菌による食中毒のおそれがあります。

### 調理するときの注意点

- 原材料は十分洗淨しましょう。
- 当日分だけ調理し、作り置きはやめましょう。
- 中心部まで十分に加熱しましょう。



### ウェルシュ菌とは？

肉や野菜などに初めから付着していることがあります。熱に強い芽胞を形成するため、**加熱しても完全に殺菌することができません**。温める程度の加熱条件下では爆発的に増え、下痢や腹痛を引き起こします。

### ミニ知識

ウェルシュ菌などが形成する「芽胞」は熱に非常に安定で、100℃で30分以上加熱しても殺菌することはできません。やむを得ず、作り置きするときは菌が活動を再開しないように加熱後は速やかに冷却し、必ず冷蔵庫で保管することが大切です。また、食べる前には再加熱を十分に行いましょう。

## 米飯料理(おにぎり、チャーハン、ちらし寿司など)

米飯料理は黄色ブドウ球菌やセレウス菌による食中毒のおそれがあります。

### 調理するときの注意点

- 調理盛付をする前に、必ずよく手を洗いましょう。
- 当日分だけ調理し、作り置きはやめましょう。
- 盛付中には髪の毛や顔などに触れないようにしましょう。



### 黄色ブドウ球菌とは？

食材だけでなく髪の毛や人肌、特に荒れた手指や傷に多く付着しています。食品中で増えるときに毒素を産生し、激しいおう吐、腹痛、下痢を引き起こします。

### セレウス菌とは？

穀類や野菜に初めから付着していることがあります。毒素を産生し、おう吐、下痢を引き起こします。熱に強い芽胞を形成するため、**加熱しても完全に殺菌することができません**。

### ミニ知識

#### 加熱殺菌の過信は危険です！

黄色ブドウ球菌やセレウス菌が産生する毒素は加熱してもなくなることはありません。食べる前に十分な加熱をしても食中毒のリスクがあります。毒素を産生させないために食品は冷蔵庫で保管しましょう。



# 食材別の衛生チェック

## サラダ・和え物(野菜サラダ、刺身、ごま和えなど)

非加熱料理や和え物はノロウイルスによる食中毒のおそれがあります。

### 調理するときの注意点

- 調理盛付をする前に、必ずよく手を洗いましょう。
- 調理器具は使用前に洗浄・消毒しましょう。
- 他の食材から汚染を受けないように注意しましょう。
- 和え物は十分冷ましてから和えましょう。



### ミニ知識

#### ノロウイルスの二次汚染にご注意を！

ノロウイルスに感染している人が調理するときに手指を介してノロウイルスを食品につけてしまうことがあります(二次汚染)。ノロウイルスの二次汚染による食中毒事例が多発しており、非加熱食材や和え物を調理するときにはより一層の注意が必要です。



### その他の食中毒細菌【一例】

細菌名	主な原因食品 分布	主な症状	予防方法
ボツリヌス菌 •酸素がない状態で 活発に増殖	真空包装された食品 レトルト食品 瓶詰め・缶詰食品	めまい、頭痛、 呼吸困難、 言語障害	長期保存を避ける 低温保存 十分な加熱
エルシニア・ エンテロコリチカ •4℃以下でも増殖	豚肉 井戸水	腹痛、下痢、 発熱、 虫垂炎様症状	十分な加熱
リステリア・ モノサイトゲネス •低温で増殖	チーズ 食肉製品 スモークサーモン	発熱、 頭痛、 髄膜炎	長期保存を避ける