

1. 食中毒の基礎知識

100%安全な食品はない ⇒ リスクの低減、制御

① 食中毒の種類

微生物・・・細菌、ウイルス

寄生虫・・・アニサキス、クドアなど

自然毒・・・動物性（フグ、シガテラ、貝類）、植物性（キノコ、じゃがいも、野草など）

化学物質・・・アレルギー様食中毒（ヒスタミン）、洗剤など

※ 食中毒の対策は、種類別に異なる場合と共通な場合があります

② 食中毒統計（厚生労働省）から読み取れること

・食中毒の多い発生時期はいつですか？ 春 夏 秋 冬

・微生物性食中毒（時代とともに変遷）

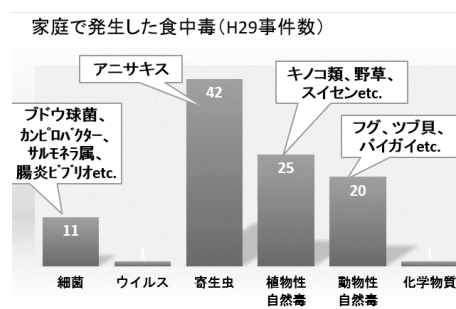
食中毒発生件数が多い・・・カンピロバクター、ノロウイルス

・食中毒の発生場所

事件数が多い・・・飲食店、家庭

患者数が多い・・・飲食店、仕出屋など

死者数が多い・・・家庭



(参照 厚生労働省HP:食中毒統計)

③家庭で発生しやすい食中毒

寄生虫、自然毒、細菌

家庭の室温は1年中 20℃～25℃ ⇒冬は室温で「大丈夫」は危険⇒ 冷蔵庫で保管

・自然毒（植物性、動物性）⇒ 誤食、高齢者の事例が多い

過信や迷信に注意しましょう（自己判断は危険です）

加熱調理では防げません

食材の性質を理解して使いましょう 例) 白いんげん、じゃがいも、 など

- ・寄生虫（アニサキス 他）

食生活の多様化、生食文化、有機栽培、輸入食品 など

目視で確かめましょう

内臓は生で食べないようにしましょう

十分な加熱、冷凍が有効です

生ものを扱った調理器具は良く洗浄しましょう

- ・アレルギー様食中毒（ヒスタミン食中毒）

鮮度のよい食材を使って早めに調理、喫食しましょう

加熱調理で防げません

小児で発生しやすい

- ・ノロウイルス

ヒトや食品を介して経口的に感染します

塵や埃といっしょに口から入る可能性があります

症状がなくても、数か月間、保菌することがあります

嘔吐物は、前後左右に飛散します。130cm の高さからでは3メートル半も飛散します。

予防の基本は、うがい、手洗い、清掃、加熱、消毒は次亜塩素酸 Na（漂白剤）

- ・細菌（予防の3原則）

つけない： 二次汚染防止（手洗い、調理器具の洗浄・消毒、環境整備 など）

増やさない： 冷蔵庫で保管、ただし過信しない

殺菌する： 十分な加熱

2. 家庭生活と食中毒予防のポイント

家庭のできる食中毒予防の6つのポイント（参考 厚生労働省）

食品の購入・・・新鮮な物、消費期限等の確認

家庭での保存・・・直ちに冷蔵庫、冷凍庫へ

下準備・・・手洗い、衛生的な調理器具

調理・・・手洗い、十分な加熱

食事・・・手洗い、室温放置しない

残った食品・・・冷蔵、衛生的な調理器具、再加熱

購入のポイント

- ・生もの（腐敗しやすいもの）は最後に買きましょう

- ・保冷バックを有効に利用しましょう（保冷剤は食品の上）

- ・肉汁など漏れて他の食品に触れないように工夫しましょう
- ・30分程度で家に帰りましょう

冷蔵庫のポイント

- ・冷蔵庫の能力を把握しておきましょう（庫内温度は5℃以下、容量は7割程度）
- ・買い物から帰った後、暖かい食材を一度に入れると庫内温度が上昇します
- ・残り物を入れるときには十分冷ましてから（人肌より冷ます）
- ・ドアがしっかりしまっているかを確認しましょう
- ・ドアの取っ手は常に清潔に、また、定期的に庫内の整頓、清掃をしましょう

調理器具等（まな板、包丁、ふきん、スポンジなど）の衛生管理のポイント

- ・細菌の増殖抑制に必要な要件は、「水分」「栄養」「温度」「時間」です
- ・洗剤で汚れをしっかりと洗い落としてから殺菌・消毒しましょう
- ・熱湯消毒が手軽で効果的です
- ・洗剤は洗浄が目的です（過大な期待をしないようにしましょう）
- ・しっかりと乾かしましょう
- ・最後にシンクや作業台も清潔にし、乾燥しておきましょう

調理時のポイント

A. 食材の特徴を理解しましょう

香辛料

- ・耐熱性、乾燥に強い細菌（特に芽胞）が生存 →水分、栄養、温度、時間で増殖
- ・食材が多い混ぜご飯、味付けご飯は腐りやすい

生野菜

- ・土壌由来の細菌が多数存在します
- ・野菜を水洗いすると細菌は10分の1程度に減ります
- ・アスパラやブロッコリーは、洗浄しても細菌が落ちにくい
- ・ブランチング（湯通し）は沸騰水で
- ・食べるまでに時間を要するものは、加熱したものがより安全です

B. 弁当作りは意識的に

- ・作業手順、作業環境の整理整頓
- ・加熱後は、素手で扱わず、ラップ、箸やスプーンを利用します
- ・中までしっかり火を通しましょう
- ・前日の残りものは冷蔵庫に入れ、再加熱をしましょう
- ・仕込みから調理までの時間に注意しましょう

配食サービスを行う時のポイント

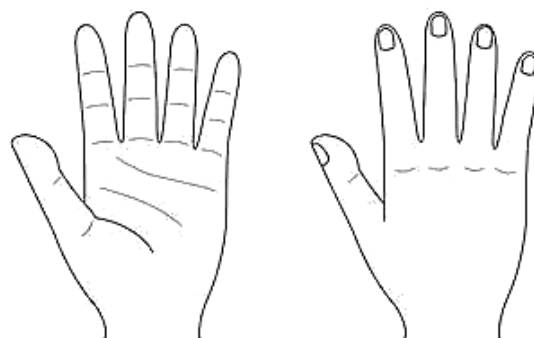
- ・手洗い励行
- ・温度・時間管理
- ・器具類の清潔（二次汚染防止）
 - 洗浄後よく乾燥させる
 - まな板・包丁の色分け（加熱と非加熱、肉と野菜等）、ふきんの色分け、枚数を準備
- ・はね水による食品汚染の防止
 - 作業場所は、床から 60 cm以上の所で食品を取り扱う
 - 運搬の際は、床から蓋付き容器は 30 cm、蓋なし容器は 60 cm以上で行う
- ・許容範囲を把握し超えないように

- ・高リスクをリストアップ
- ①濃度の濃い料理（カレー、シチュー、煮物など）：長時間の室温放置に注意
 - 泥のついた野菜（根菜類など）は嫌気性芽胞細菌などが存在→食中毒菌が室温で増殖
- ②冷たい食材と温かい食材の組み合わせ（トッピングや添え物）は接触を避ける
 - 例）トマト、大葉などを温かい料理に添える、レタスにから揚げをのせる
- ③加熱（ジャガイモ マカロニ等）食品と非加熱食品の組み合わせを避ける

3. 正しい手洗い方法の習得（実習を通して理解を深めましょう）

自分の手の洗い残しを確認しましょう

- ・洗い残しの多かったのはどの部分ですか？



- ・再度洗った後で汚れは落ちましたか？

手洗いのポイント

- ・手洗いは衛生管理の基本です
- ・20~30 秒かけて石けんで擦り、念入りに水で洗い落としましょう
- ・1 度に時間をかけるより、2 回洗うと効果が高くなります
- ・手を洗った後の周りも清潔にしましょう
- ・手を健康に保つためには、必要に応じて洗浄、消毒しましょう（手荒れを予防）
- ・調理中も生肉、生魚などを触ったときには念入りに洗きましょう
- ・きれい≠ 衛生的