家庭で注意したい食中毒の対策　　（2017/06/16）

鎌倉女子大学　　吉田啓子

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

食中毒は１年中起きている。（夏は細菌性、冬はウイルス性と季節で種類は異なる）

・微生物性食中毒（時代とともに変遷）

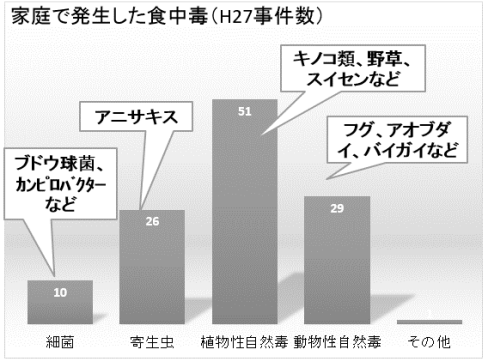
食中毒発生件数が多い・・・カンピロバクター、ノロウイルス

・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

過去５年間では自然毒（野草やキノコ）を原因とする事例が多く見られる。

神奈川県の家庭では・・・

過去５年間では、寄生虫（アニサキス）や自然毒（野草やキノコ）によるものが多い。

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、高齢者の事案が多く発生

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
家庭で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

<u>購入のポイント</u>
・生もの（腐敗しやすいもの）は最後に買いましょう
・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 分程度で家に戻りましょう

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
・ドライカレーの弁当などは腐りやすい

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細菌が落ちにくい
・ブランチング（湯通し）は沸騰水に入れましょう
・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 ㎝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 ㎝、蓋なし容器は 60 ㎝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

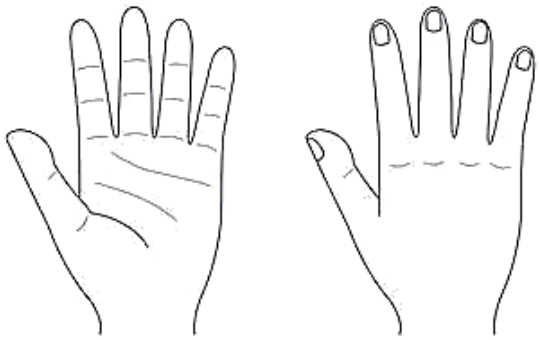
②冷たい食材と温かい食材の組み合わせ（トッピングや添え物）は接触を避ける

　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いましょう

・きれい≠　衛生的