

## 1. 家庭でできる食中毒予防

安全と安心の関係

### 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・消毒剤の誤用など

※ 食中毒は社会や生活の変化とともに種類が変わり、その対策には基本的な知識、正しい情報、冷静な判断が大切です。

COVID-19、インフルエンザ、麻疹、マラリア、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌、コレラ、フグ、キノコ、消毒剤

感染症：病原体（細菌、ウイルス、真菌、寄生虫、異常プリオンなど）に感染しておこる病気

食中毒：飲食に起因する胃腸炎や神経障害などの中毒症（参考；食品安全委員会用語集）

**100%安全な食品はない** ⇒ リスク（危険の可能性×程度）の低減、コントロール

### ② 食中毒の情報を正確に得て、賢く対策しましょう

➤ 食中毒は増えている？減っている？

※ 食中毒統計は医師が届け出た数

※ 事件数、患者数、死者数

➤ 食中毒が起こりやすい年齢・・・20代から50代（外食の機会が多い）

➤ 食中毒の多い季節は？ 春 夏 秋 冬

細菌：夏、ウイルス：冬、自然毒：採取時期

➤ 食中毒の原因となる物質（病因物質；微生物、寄生虫、自然毒、化学物質、その他）  
時代とともに変遷

・微生物性食中毒事件数の推移を例に比較

コロナ禍の影響

食中毒発生件数が多い・・・アニサキス、カンピロバクター、ノロウイルス

患者数が多い・・・細菌性、ウイルス性（総数と1事件当たりの数）

危険性が高い（死者数）・・・自然毒

- 食中毒と食品
  - 魚介類、肉類、野菜類（野草、キノコ含む）、複合調理食品
  
- 寄生虫症（アニサキス、クドア 他）
  - 食生活の多様化、生食文化、有機栽培、輸入食品 など
  - 十分な加熱、冷凍が有効です
  - 生水、生食に注意、目視で確かめましょう
  - 鮮度重視、内臓は生で食べないようにしましょう
  - 生ものを扱った調理器具は、丁寧に洗浄、消毒しましょう
  
- ノロウイルス
  - ヒトや食品を介して経口的に感染します、食品中や環境中では増えません
  - 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。
  - 予防のポイント
    - 健康管理、手洗い、うがい、清掃
    - 加熱（85℃で1分以上；熱湯、スチームアイロンなど）
    - 消毒は次亜塩素酸 Na（漂白剤）の濃度に注意
    - アルコールや逆性石鹼は×
  
- 天然・自然は安全ですか？
  - 家庭菜園、キャンプ、自然散策、キノコ狩り、フグなどでの事故→毎年死者が出ている
  - 自然毒（植物性）⇒ 誤食、学校、シニア世代は要注意
  - ※ 加熱調理では防げません
  - ※ 過信や迷信に注意しましょう（自己判断は危険です）
  - 食材の性質を理解して使いましょう 例）じゃがいも、モロヘイヤの実など
  
- 化学性食中毒
  - ・アレルギー様食中毒（ヒスタミン食中毒）；アレルギーではありません
  - 赤身の魚（ヒスチジンが豊富→ヒスタミン）蕁麻疹や発熱など、食後直後、1日で回復
  - 鮮度のよい食材を使って早めに調理、喫食しましょう
  - 冷蔵庫保存や加熱調理で防げません
  - 小児で発生しやすい
  - ・空きビンやペットボトルを別用途で再利用は避けましょう（洗剤、消毒剤など）

➤ 食中毒の発生場所

事件数が多い・・・1位；飲食店、2位；家庭

患者数が多い・・・飲食店、仕出屋、製造所 など

死者数が多い・・・家庭

※ 場所で食中毒の発生しやすい原因物質が異なる

飲食店・・・多種多様 家庭・・・自然毒、寄生虫 集団給食・・・ノロウイルス

③ 家庭で発生しやすい食中毒

動物性自然毒（フグなど）

植物性自然毒（家庭菜園、自然のものを採取）

春：野草など、秋：きのこなど

細菌：黄色ブドウ球菌

寄生虫：アニサキス

※ 食材の特徴を理解し、季節を楽しみましょう

※ 加熱調理したものに注意

生ものよりも加熱調理後の料理（煮物、汁物、炒め物、鍋物）で食中毒

➤ 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）

① 食品の購入 ②家庭での保存 ③下準備 ④調理 ⑤食事 ⑥残った食品

✓目視            ✓表示のチェック

✓温度管理（冷蔵・冷凍、加熱）と時間

✓二次汚染防止（清潔、手洗い、洗浄、消毒）

食品購入と運搬のポイント

- ・生もの（腐敗しやすいもの）は最後に買きましょう
- ・保冷バックの性質を理解し、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

食品の保存のポイント

- ・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
- ・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
- ・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：「水分」「栄養」「温度」「時間」
- ・まず、洗剤で汚れをしっかりと洗い落としましょう
- ・洗浄後に消毒しましょう
- ・消毒剤などを過信しないこと、熱湯消毒が手軽で効果的です
- ・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
- ・冷蔵庫やレンジのドアの取っ手など人の触る場所は常に清潔に



## 調理、盛り付け等のポイント

### ➤ 加熱調理は万能ではありません

- ・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
- ・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
- ・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）は接触を避けましょう  
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ましょう  
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ましょう

### ➤ 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などの形状は、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、温度が重要です
- ・食べるまでに時間を要するものは、加熱調理した方がより安全です

### ➤ 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（家庭の場合）
- ・仕込みから調理までの時間に注意しましょう
- ・宅配サービスなどでは許容範囲を超えないように、全員の理解と実践が大切です

### ➤ 地域の行事などでの注意

- ・細菌性食中毒予防の3原則を守る
  - 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：温度管理を十分に、保冷庫等を過信しない
  - 殺菌する：十分な加熱
- ・保菌者に注意（餅つき、クレープ、海苔、冷やしキュウリなどの事例）

## 2. 衛生的な手洗い方法（実習）

目的：手洗いは感染経路を遮断する基本です。衛生的な手洗いについて、実習をとおして理解を深め実生活に活かしましょう。

自分の手の洗い残しを確認しましょう

準備するもの

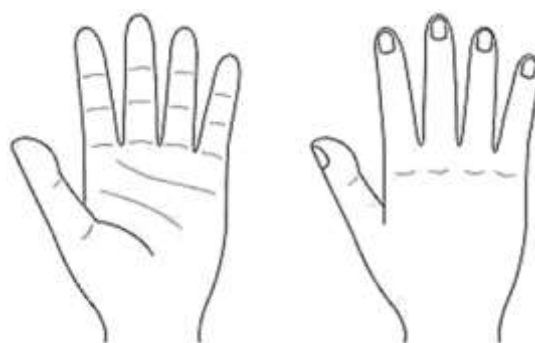
ブラックライト、蛍光染料入りローション、手洗い用石けん、ペーパータオル

実習方法

- ① 蛍光染料入りローションを手に塗る
- ② ブラックライトを当てて光る箇所を確認をする
- ③ 石けんを用いて手洗いをしたあとに、ペーパーで拭く
- ④ ブラックライトを当てて光る箇所を確認をする
- ⑤ 再度洗って同様に確認する

・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

洗い方を意識して洗いましょう→習慣化

- ・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
- ・手を洗った後の手洗い場や周囲の環境も清潔にしましょう
- ・ペーパータオルあるいは清潔なタオルなどで拭いて乾かしましょう
- ・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
- ・使い捨て手袋をするときには、手袋をする前に手を洗う必要があります

見た目がきれい≠ 衛生的

- ・石けんを使ってポイントを押さえて洗うと効果が大きくなります
- ・水洗いだけでも汚れや微生物の除去にある程度効果はあります
- ・アルコール消毒はある程度の効果は見込まれますが、過信は禁物です
- ・水の温度や洗う時間よりも洗い方を意識しましょう