

衛生的な手洗いの方法の実践と食中毒予防のポイント (2023/02/17)

鎌倉女子大学 吉田啓子

1. 食中毒の基礎知識と予防のポイント

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、制御

① 食中毒の種類

微生物・・・細菌、ウイルスなど

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、貝類など）、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

※ 食中毒は生活の質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。

② 食中毒の傾向をつかんで賢く対策しましょう

➤ 食中毒は増えている？減っている？

※ 食中毒統計は食品衛生法に基づき都道府県知事等から厚生労働大臣に報告があった数 ※ 事件数、患者数、死者数

➤ 食中毒の多い発生時期はいつでしょう？ 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・・・アニサキス、カンピロバクター、ノロウイルス

患者数はウイルス性、細菌性、寄生虫の順

コロナ禍の影響

➤ 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

※ 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

➤ 食中毒が多い年齢・・・20代から50代（外食が多い）

③ 家庭で発生しやすい食中毒

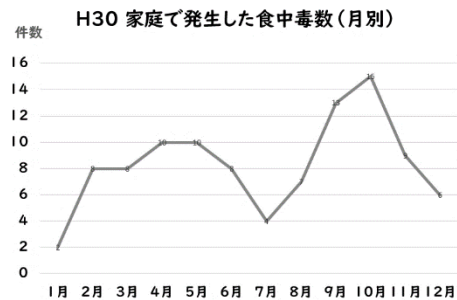
動物性自然毒（フグなど）

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



(参照 厚生労働省HP:食中毒統計)

※ 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

➤ 天然・自然は安全ですか？

・家庭菜園、キャンプ、キノコ狩りなどでの事故

自然毒（植物性）⇒ 誤食、高齢者の事例が多い

※ 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、白いんげん、モロヘイヤの実など

➤ 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良く洗浄、消毒しましょう

➤ 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、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）

➤ 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。

予防の基本

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）

消毒はアルコール不可、次亜塩素酸 Na（漂白剤）の濃度に注意

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分程度で家に帰りましょう

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、温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
- ・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
- ・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、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
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

➤ 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、加熱調理したものがより安全です

➤ 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、保冷库等を過信しない
殺菌する： 十分な加熱
- ・保菌者に注意（餅つき、クレープ、海苔などノロウイルス、冷やしキュウリで腸管出血性大腸菌の事例）

2. 衛生的な手洗い方法の実践

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

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の確認をする
- ③ 石けんを用いて、手洗いをする
- ④ ブラックライトを当てて光る箇所の確認をする
- 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

- ・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
- ・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きましょう
- ・使い捨て手袋をするときには手袋をする前に手を洗きましょう

見た目がきれい≠ 衛生的

