

1 清潔(細菌をつけない)

食品にはいろいろな細菌が付いています。

それら細菌を他の食品に付けないためには、まず、原材料は区分して専用容器に保管することが必要です。

さらに、加熱調理した食品や生で食べる食品は原材料からの細菌汚染を防ぐため調理器具を使い分けるなどの工夫が必要になります。

また、手指にも多数の細菌が付いているため、調理の際の手洗いは、食品に細菌を付着させないための第一歩として大切です。

2 迅速または冷却(細菌を増やさない)

食中毒細菌の中には、カンピロバクターのように少量の菌で発病する細菌もありますが、多くは黄色ブドウ球菌、ウエルシュ菌などのように食品中で大量に増殖して食中毒を引き起こします。

そこで、食中毒を防ぐには、この「増やさない」ことが重要なポイントになります。

細菌には、それぞれ生育に適した温度帯があり、食品を保存する際には、この温度帯を避けた温度(冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下。)で保存する必要があります。

また、細菌は条件(温度・水分・栄養)さえよければ「ねずみ算式」に分裂して増えるので、食品を室温で長期間放置しないように心がけなければなりません。

3 加熱(細菌をやっつける)

食品の十分な加熱がもっとも効果的な方法ですが、これが不十分で食中毒菌が生き残り、食中毒が発生する事例が多いので注意しましょう。

一般的に食中毒を起こす細菌は熱に弱く、細菌が付いていても加熱(75℃1分以上)すれば死んでしまいます。特にお肉の加熱不足には注意しましょう。

また、ノロウイルスは85℃1分以上の加熱で感染性を失います。特に二枚貝などは中心部が85℃~90℃で90秒以上になるよう加熱しましょう。

そのほか食器・ふきんを煮沸したり、次亜塩素酸ナトリウム溶液につけたりすること、手指を逆性石鹼などで洗うことなどによる殺菌、消毒も食中毒予防に効果的です。

ただし、黄色ブドウ球菌のように毒素を作る細菌は、ひとたび食品中で増殖すると、たとえ加熱殺菌して菌を殺しても、作られた毒素で食中毒が起こることもありますので注意が必要です。

お肉は生で食べないで!! STOP!

「新鮮だから安全」は間違い

お肉や牛レバーなど、生の肉や加熱不足の肉を原因とする食中毒が増えています。肉は腸管出血性大腸菌（O157など）やカンピロバクターという食中毒菌で汚染されている可能性が高く、この菌は少量でも食中毒を発症します。「新鮮だから安全」ではありません。



「生食用」の豚肉・鶏肉・牛レバーは流通していません

飲食店で提供されている豚肉・鶏肉・牛レバーは加熱が必要なものです。「お店のメニューにあるから安心」ではありません。

※牛肉では、食品衛生法に定める規格基準を満たしたものが「生食用」として流通しています。

湯引きや表面をあぶるだけでは菌は死にません

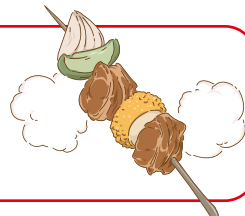
カンピロバクターなどの菌は、牛レバーや鶏肉の内部まで存在します。中心部まで加熱しないと菌は生きたまま残ります。



実際にあったこんな話

バーベキューによるカンピロバクター食中毒事件

遠足の昼食で、学生がバーベキューを行い、三十数人が食中毒症状を示しました。豚肉や鶏肉を十分に加熱せずに食べたことが原因と考えられました。



食肉による食中毒を予防するために

- ① お肉は生で食べない。
- ② 中心部の色が変わるまで十分加熱する。（75℃ 1分間以上）
- ③ 肉を調理したまな板や包丁はその都度十分洗い、消毒する。
- ④ そのまま食べる食品や、他の食品が肉に触れないように密閉して保管する。
- ⑤ 自分で肉を焼くときには専用のトングや箸を準備して、食べるための箸と区別する。
- ⑥ 肉をさわった手は、ていねいに手洗い・消毒する。

高齢者や子供は特に注意が必要!!
抵抗力が弱いため、重症化することもあります。

「生食用」の牛レバーの販売は禁止されています。

ノロウイルス食中毒を予防するために

ノロウイルスは手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。

ノロウイルス食中毒の発生を防止するために、食品関係事業者の方はもちろんですが、一般家庭においても食中毒予防を心がけてください。

調理従事者は、おう吐や下痢等の症状がある場合は、食品を汚染して食中毒になる場合があるので調理業務には絶対に従事しないでください。

また、調理従事者には症状が出ていないがノロウイルスに感染している（不顕性感染）ことが非常に多くなっています。**症状が出ていなくても、ノロウイルスに感染しているかもしれないとの自覚を持って手洗いを徹底し、調理にも細心の注意をはらいましょう。**

1 清潔な調理（持ち込まない）

- ・調理を行う場所は、常に清潔を保つようにしましょう。
- ・魚介類や肉類に用いる包丁、まな板等の調理器具は、専用として使い分け、調理器具を介して他の食品を汚染しないよう注意しましょう。
- ・野菜などの生鮮食品は十分に洗浄しましょう。
- ・おう吐、下痢などのある人は、調理に従事しないようにしましょう。

2 正しい手洗い（つけない）

- ・正しい手洗いを実行しましょう。
- ・用便後や調理前には手洗い（消毒を含む。）を徹底しましょう。
- ・食品関係営業に携わる方は、食品に直接触れる際には「使い捨て手袋」を使用しましょう。

3 ノロウイルスを殺すための加熱（加熱する）

- ・加熱はもっとも効果的な殺菌方法ですが、ノロウイルスは85℃1分以上の加熱が必要です。
- ・特に、二枚貝などは85℃～90℃で90秒以上になるよう加熱しましょう。

カキを生食する場合は、「生食用」と表示されているものを使用し、「加熱調理用」と表示されているものは必ず加熱してください。**ノロウイルスが流行している時期では「生食用」でもノロウイルスに汚染されている場合があるので、注意が必要です。**

4 おう吐物・下痢便の処理（ひろげない）

衣服や物品、おう吐物を洗い流した場所の消毒は次亜塩素酸系消毒剤（濃度は200ppm以上、家庭用漂白剤の場合は約200倍程度に薄めて）を使用してください。ノロウイルス感染症の場合、そのおう吐物や下痢便には、ノロウイルスが大量に含まれています。そしてわずかな量のウイルスが体の中に入っただけで、容易に感染します。

○ ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は、冬場に多く発生しますが夏にも発生しています。

ノロウイルスは、一般の食中毒菌のように食品中で増えることはありませんが、感染力が強く少量のウイルスが食品に付着しているだけでも、食中毒を引き起こします。

カキなどの二枚貝にこのウイルスが高率に存在することから、生もしくは加熱調理不足のカキ、あるいは、ノロウイルスに感染した調理従事者の手指等を介して汚染された食品が食中毒の原因となる場合が多くみられます。

また、患者のふん便や吐物からの二次感染、家庭や学校、保育園、老人ホームなどヒト同士の接触する機会が多い場所におけるヒト（患者）からヒトへの直接感染など、食品を介さずに感染するケースもあります。

【症状】

- ・潜伏期間（喫食から発症までの時間）は24～48時間です。
- ・主症状は、吐き気、おう吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。
- ・通常、これら症状が1～2日続いた後、治癒し後遺症ありませんが、抵抗力の弱い高齢者等が感染すると重度化するおそれがあります。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

【予防方法】

カキなどの二枚貝類は、できるだけ生食を避けて加熱調理（中心温度で85℃～90℃で90秒以上）することが重要です。

少量のウイルスでも感染するので、用便後や調理前にはよく手指を洗いましょう。

患者のおう吐物や下痢便には大量のウイルスが存在し感染源となりうるので、これら进行处理する場合には、使い捨てのマスクと手袋を着用して行い、取り除いた後の床等も次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度約200ppm）で浸すようにふき取るなど、細心の注意が必要です。

関連情報：厚生労働省ホームページ ノロウイルスに関するQ&A

<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html>

○福井県内のノロウイルス食中毒発生状況（上段：事件数 / 下段：発生日。平成26年7月29日現在）

年	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
2014 (H26)		1 (2/4)	2 (3/14,15)			1 (6/30)						
2013 (H25)	1 (1/19)		2 (3/6,9)				2 (7/29,31)					1 (12/28)
2012 (H24)			1 (3/19)	1 (4/22)	1 (5/4)							1 (12/31)
2011 (H23)	3 (1/6,10,24)											1 (12/23)
2010 (H22)	1 (1/24)	2 (2/2,24)										1 (12/19)
2009 (H21)	1 (1/18)											
計	6	3	5	1	1	1	2					4