

夏の食中毒にご注意を！



Avenir

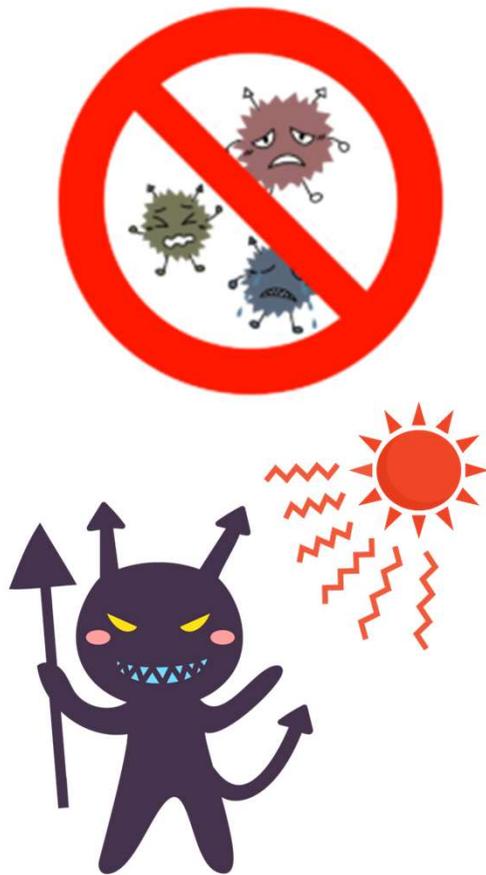
2020 Aug.

目次

- ・ 食中毒の原因は？
- ・ 主な細菌、ウイルス
- ・ 食中毒が起きやすい時期と理由
- ・ 家庭での食中毒の危険
- ・ 食中毒予防の3原則
- ・ 特に注意の必要な食品
- ・ 食中毒の正しい対処方法
- ・ 基本は手洗い
- ・ 食中毒予防の6つのポイント！！
- ・ テイクアウト・デリバリーにおける食中毒予防
- ・ 食中毒Q & A

食中毒の原因は？

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。



細菌

- 温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖します。
- 細菌は湿気を好むため、気温が高くなり湿度の高い梅雨時（5～9月）には、細菌性食中毒が増えます。

ウイルス

- ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存するため冬に流行ります。

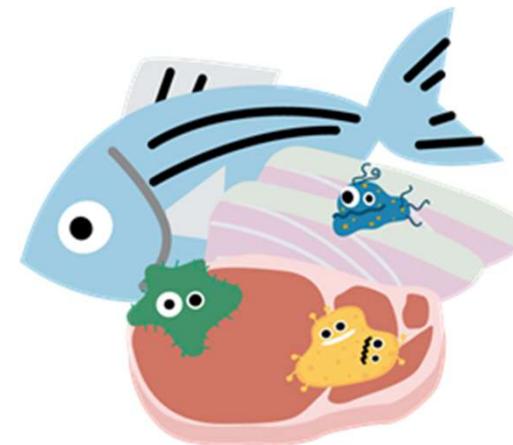
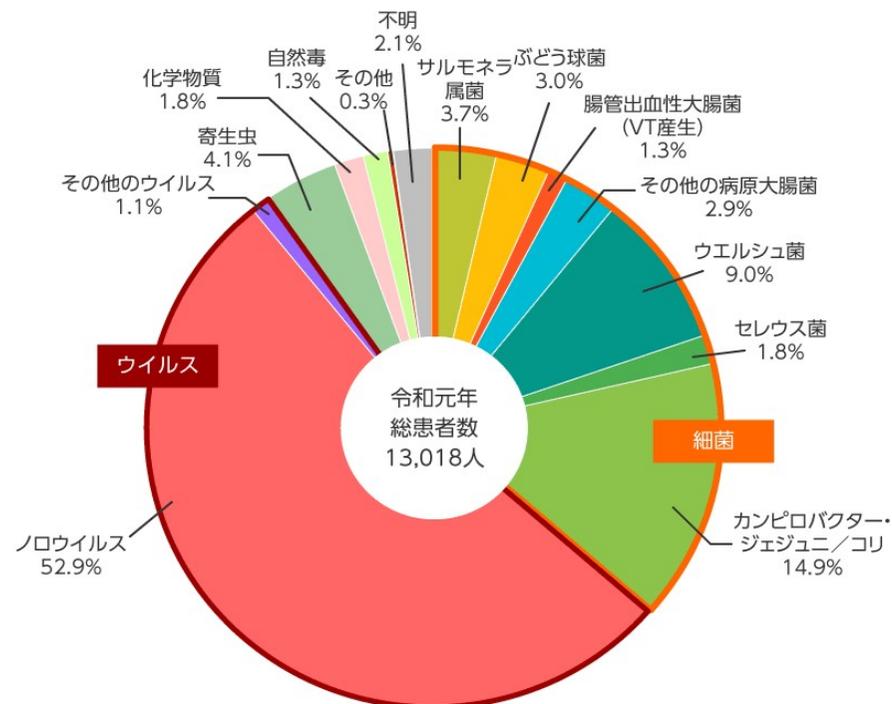
主な細菌・ウイルス

食中毒の種類	原因	時期
細菌性食中毒 (全体の約4割)	サルモネラ菌、カンピロバクター、 腸炎ビブリオ、黄色ブドウ球菌、 腸管出血性大腸炎 (O157、O111)	5~9月
ウイルス性食中毒 (全体の約5割)	ノロウイルス、 A型肝炎ウイルス、 E型肝炎ウイルス	12~3月
寄生虫	クアド、アニサキス	通年
化学物質	有害化学物質 (重金属やカビ類、 有害食品添加物)	通年
自然毒	キノコ、薬草、ふぐ	9~11月

食中毒が起こりやすい時期と理由

食中毒を引き起こす細菌の多くは**室温（約20℃）**で活発に増え始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが**最も速く**なります。

■ 病因物質 患者数発生状況（令和元年）

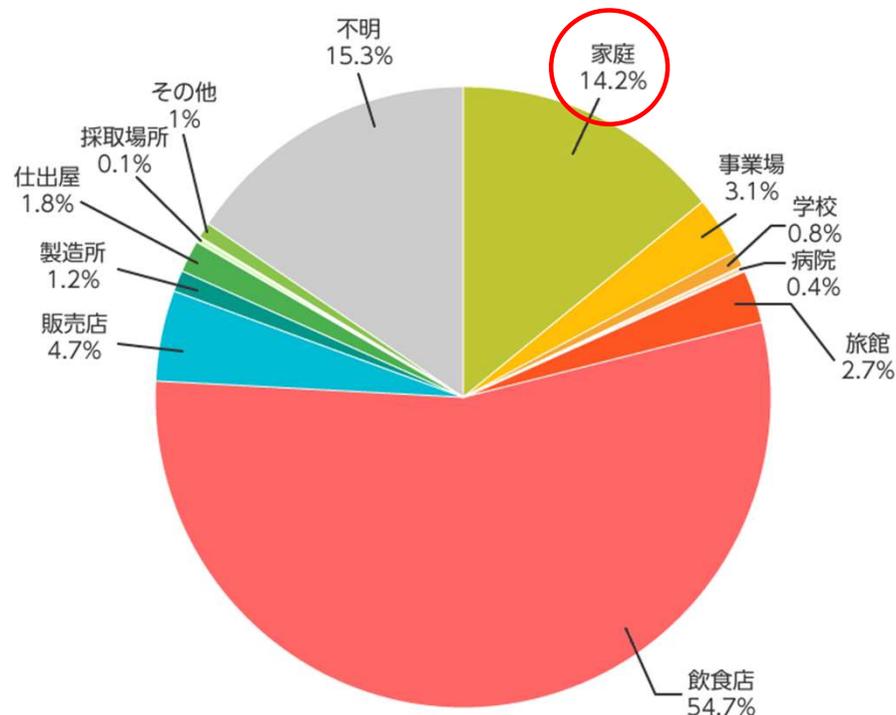


細菌が原因となる食中毒は夏（6～8月）に多く発症します。

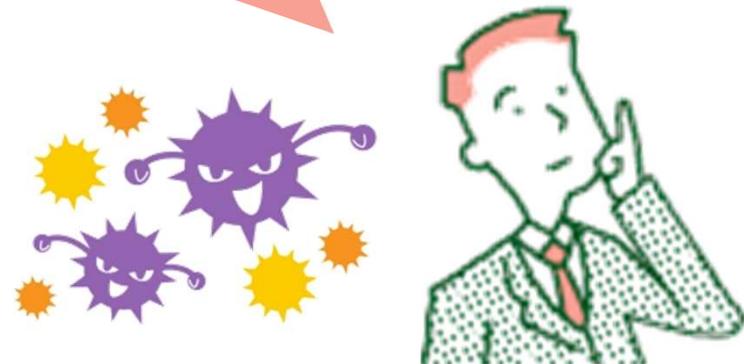
家庭での食中毒の危険

家庭における食中毒は、
症状が軽い^{ため}食中毒であると認識されないケースもあり、
実施にはもっと多く発生していると推測されます。

原因施設別 事件数



食中毒の原因となる細菌やウイルスは
目に見えないため、私たちの
周りの至るところに存在していると
思って行動しましょう！



食中毒予防の3原則

食中毒予防には、
つけない・増やさない・やっつけるの3原則が大切です。

1. やっつける＝加熱処理！

調理前や生の肉や魚を取り扱う前後、おむつを交換したり動物に触れたりした後は**必ず手を洗い**をすること。

2. 増やさない＝低温で保存する！

細菌の増殖は**10℃以下でゆっくり**となり、**-15℃以下**では停止する。購入した食材は早めに冷蔵庫に入れよう。ただし冷蔵庫を過信せず早めに食べることが大切。

3. つけない＝洗う！分ける！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅する。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全である。特に肉や魚は、中心部を**75℃で1分以上加熱**して**食べる**ことが大切。

食器用スポンジやふきん、シンク、まな板などは、細菌が付着・増殖したり、ウイルスが不着しやすい場所なので要注意！！



特に注意の必要な食品

肉



牛や豚などは、と畜場で解体処理する過程で腸内にいる腸管出血性大腸菌やサルモネラのような病原性の細菌が肉や内臓に付着するため要注意。

E型肝炎ウイルスなどの人に害を与えるウイルスや寄生虫に感染している場合がある。

加熱用の二枚貝



加熱用の二枚貝は内部にまで食中毒の原因菌が存在するおそれがあるため、中心部まで十分に加熱する必要がある。

冷凍や殻付きの二枚貝については可食部の加熱が不十分になりやすいので注意が必要。

他の食材や調理済み食品への交差汚染を防ぐため、調理用の二枚貝を触った後はよく手を洗う必要がある。

食中毒の正しい対処方法

①吐き気がある場合

- ・吐いたものがのどに詰まるのを防ぐため、**仰向けではなく横向き**に寝かせる。
- ・乳幼児や高齢者の場合、吐いたものが口の中にある場合は、**薄いビニール手袋**などをしてかきだす。



②下痢が続いた場合

- ・食中毒の原因である細菌やウイルスが体外に出るのを邪魔して症状を悪化させてしまうため、**自己判断で市販薬を使うのは控え、水分補給を**。



③呼吸困難・意識障害などの重い症状がみられる場合

- ・下痢が1日10回も続く、血便がある、あるいは、**激しい嘔吐や呼吸困難、意識障害などの重い症状がみられる場合はすぐに医療機関を受診する**。



基本は手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

食中毒予防の6つのポイント！！



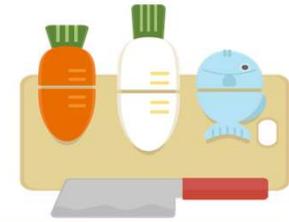
①食品の購入

- ・消費期限をチェック！
- ・保冷剤を使用する
- ・寄り道しないで帰宅



②家庭での保存

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫
- ・冷蔵庫は10℃以下
- ・冷凍庫は-15℃以下



③下準備

- ・こまめに手を洗う
- ・タオルは清潔なものを使う
- ・調理器具は洗って消毒を

④調理

- ・作業前に手を洗う
- ・加熱は十分に行う
(75度で1分以上)
- ・使わない食品は冷蔵庫へ



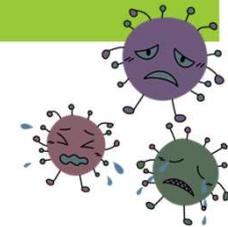
⑤食事

- ・長時間室温に放置しない
- ・盛り付けは清潔な器具、食器を使う



⑥残った食品

- ・温め直すときは十分に加熱する
- ・ちょっとでも怪しいと思ったら捨てる



テイクアウト・デリバリーにおける食中毒予防

■テイクアウト・デリバリー食品を購入する際のポイント！

- 消費期限やアレルギーなどの情報は購入時に店に聞く
- 長時間の持ち歩き、室内放置はしない
- 保冷剤、クーラーボックス、冷蔵庫などを利用する
- 買ったなら速やかに食べるようにする
- 留守番する子供だけで食べるのは避ける（食品の痛みやアレルギーの判断ができないため）

コロナウイルスの影響で自宅で過ごされる方も多いのではないのでしょうか？テイクアウトやデリバリーを行う際は、左図ポイントに気を付けて購入しましょう！

■新たにテイクアウトやデリバリーを始める飲食店の方へ

厚生労働省から指針が出ています！

↓ check

<https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/000641033.pdf>



食中毒 Q&A

Q 1. お弁当を作った後は、すぐに蓋をしめてもいいですか？

A 1. 食中毒菌が増える条件は主に3つです。

①水分（湿度・湯気など） ②栄養 ③温度

NO

お弁当ができた後にすぐ蓋を閉めてしまうと、上記の3つの条件が揃ってしまい、食中毒菌が増えてしまいます。お弁当の蓋は、お弁当を完全に冷ましてから閉めるようにしましょう。おかずをそれぞれ冷ましてから詰めた方が、早く冷めます。十分に冷ますことができななかった場合や、暑い時期は、保冷剤を活用しましょう。

※最近では保冷剤がセットになったお弁当箱もあるので活用しましょう！



Q 2. ミニトマトのへたがついたまま
お弁当に詰めてもいいですか？



NO

A 2. トマトのへたの周りのように、細かいくぼみがある部分には水で洗っても細菌が残ってしまうことがあるため、洗う前にへたを取り水分をペーパータオルなどで拭き取ってから詰めましょう。

Q 3. 朝は時間がないので、作り置きのおかずを
そのままお弁当のおかずにしてもいいですか？

NO

A 3. 冷蔵庫や冷凍庫に保存していても、お弁当のおかずとして持ち運びする間に、食中毒菌が増えてしまうことがあるため作り置きした食材をお弁当に詰めるときは、必ず再加熱し、よく冷ましてから詰めるようにしましょう。



食中毒 Q&A

Q4. お弁当につけるソースやケチャップなどの調味料は分けて持っていく、食べる直前にかけてたほうがいいですか？

A4. 調味料には水分が多く含まれています。最初からおかずにかけていくのではなく、別な容器に入れて持ち運び、食べる直前にかけるようにしましょう。



YES

Q5. お弁当はクーラーボックスに入れて運んだほうがいいですか？

A5. 食中毒菌は、低い温度よりも温かいところでよく増殖します。お弁当は、クーラーボックスや保冷剤を活用してできるだけ低い温度で持ち運ぶようにしましょう。



YES