

アニサキス魚についてる寄生虫

アニサキスは魚介類（サバ、サケ、サンマ等）の内臓にいる寄生虫で食中毒の原因となります。時間が経つと筋肉に移行しやすくなるため、内臓は早めに取り除くことが重要です。また、中心部まで -20°C で24時間以上冷凍すると死滅します。

酢やワサビでは死なないので、よく見て取り除きましょう。

イヌサフラン、
有毒危険！
食べないで

イヌサフランの葉をギョウ
ジャニンニクと間違える食中
毒が多く発生しています。

また、球根をジャガイモや
ミョウガと間違えて食べた中
毒事例もあります。

ウイルスは 少しの量で すぐ感染

ノロウイルスは感染力が強く、10～100個程度のウイルスが口に入ると、感染・発症するといわれています。

ノロウイルスに感染すると、ふん便やおう吐物の中に、大量のウイルスが排出されるため、注意が必要です。

(患者のふん便1gあたりに100万個から10億個程度のウイルスがいるといわれています。)

栄養と、
水分、温度で、
菌増えます

細菌によって起こる食中毒は、細菌が食中毒を起こす菌数まで増殖することによって発生します。

増殖するためには「栄養・温度・水分」の3つの条件が不可欠です。この条件が一つでも欠けると微生物は増殖できません。

お刺身を
買ったなら
すぐに冷蔵庫へ

魚介類には食中毒を起こす腸炎ビブリオがついていることがあります。増殖のスピードがととても速いので、生食用の魚介類は速やかに冷蔵庫へ入れましょう。

(1個の菌が2個に増える時間はわずか8分です。発病菌数は10,000個なので、2時間以内で食中毒を発生させる菌数にまで増殖してしまう計算になります。)

家庭でも 食中毒は 起きています

食中毒というと、レストランや旅館、学校などでの食事が原因と思われがちですが、家庭での食事でも発生しています。過去に墨田区内でも家庭を原因とする食中毒が発生しています。

銀杏をたくさん
食べては
いけません

短時間のうちに、ぎんなんをたくさん食べると、おう吐、下痢、呼吸困難、けいれんを起こすことがあります。

(実際にあった事例として、7時間のうちに50個を食べ、全身けいれんを起こした報告があります。)

苦情が多い
異物の混入、
要注意

毛髪等の混入防止のためには身だしなみを整えましょう。髪の毛以外にもアクセサリーや輪ゴムなども異物となる可能性があるので、ご注意ください。また、適切な防虫防鼠対策を行い、調理場内に不要な物を持ち込まないようにし、清潔に保ちましょう。

検収時、 品温、表示 要チェック

原材料を納品する検収時には、次のことを確認しましょう。

- 色や臭いの変化、異物混入はないか。
- 食品添加物、アレルギー物質、期限表示（消費期限・賞味期限）等の表示事項
- 冷凍食品の場合、再凍結の跡はないか。
- 品温は適切であるか。
- 包装に破れ等はないか。

ゴキブリは 食中毒菌 運びます

ゴキブリは食中毒の原因となるサルモネラ菌、赤痢菌やチフス菌を保菌していることがあります。ゴキブリの発生予防に努めましょう。

【参考】サルモネラ食中毒

◆発症までの時間

5～72時間（平均12時間）

◆主な症状

腹痛、下痢、発熱（38～40℃）、悪寒、脱力感等

細菌を
つげず、増やさず、
やっつけよう！

微生物による食中毒の予防
の三原則です。

① つけない

手や調理器具はよく洗う。

② 増やさない

・ 調理された食品はできるだけ早く提供する。

・ 食品は冷蔵して保存する。

③ やっつける

食品は中心部まで十分に加熱する。

室温で
放置しないで
すぐ食べる

調理品を長時間、室温で放置してはいけません。やむを得ず、保管をするときは、小分けするなど、なるべく早く冷めるようにしましょう。

【参考】大量調理施設衛生管理マニュアル
加熱調理後、食品を冷却する場合には、食中毒菌の発育至適温度帯（約20℃から50℃）の時間を限りなく短くするため、冷却機を用いたり、清潔な場所で衛生的な容器に小分けするなどして、30分以内に中心温度を20℃付近（又は60分以内に中心温度を10℃付近）まで下げるように工夫すること。

スイセンと ニラは離して 植えましょう

スイセンをニラと間違えて食べたことによる食中毒が発生しています。

スイセンは、植物全体にリコリン、タゼチンなどのアルカロイド類の毒素を含有しており、誤食すると、おう吐や下痢等を起こします。

家庭では、間違えないように離して植えましょう。

前日の 作り置きから 食中毒

食品に菌が残っていた場合、室温で長時間放置すると、菌があっという間に増殖してしまいます。万が一、それが病原菌であると、食中毒のリスクが高まります。

菌が増殖する機会を与えないためにも、前日調理は避けましょう。

掃除しつかり 調理場内は 清潔に

作業場を衛生的に管理するための基本的な取り組みが「5S活動」です。

① 整理

必要なもの、必要でないものを区別し、不要なものは“捨てる”

② 整頓

必要なものを整理・分類し、必要なときに“取り出せる”ようにする。

③ 清掃

作業場をきれいに清掃する。

④ 清潔

清潔にしてきれいな状態を保つようにする。

⑤ 習慣

整理、整頓、清掃、清潔の4Sを習慣づけて、毎日必ず実行する。

体調が 悪い時には 調理をしない

体調が悪いと、良い仕事ができません。また、下痢やおう吐などの症状がある時には、ノロウイルスなどの食中毒菌を保有していることがあります。胃腸炎症状がある従事者は直ちに医療機関を受診し、調理作業は控えましょう。ノロウイルスを保有している場合、保有していないことが確認できるまでの期間は調理作業は控えることが望ましいです。

調理器具、 洗浄後には 消毒を！

まな板などの調理器具は水で流すだけでは、きれいになりません。洗剤を付けて洗った後、お湯をかける等の熱湯消毒や塩素系消毒剤、エタノール系消毒剤を使用した薬剤消毒を行うと衛生的です。

薬剤消毒を行う場合には、濃度・方法等の製品の指示を守って使用することが大切です。

爪チェック！ 長い場合は 切りましょう

爪が長いほど、細菌数が増えるといわれています。調理従事者の方は常に爪を短く保つことが重要です。また、マニキュアやつけ爪は、はがれると異物混入に繋がる可能性があります。

手洗いは 食中毒を防ぐ 基本です

手洗いは、食品を取り扱う人にとって最も基本的なことです。手指についた菌や汚れを落とすことが目的なので、そのことをイメージしながら手洗いをしましょう。その手を洗う手洗い器や消毒用アルコールスプレーも清潔に保ちましょう。

また、手荒れは菌の温床となるほか、菌が落ちにくくなるので、ハンドクリームなどでのハンドケアも重要です。

鶏肉を 生で食べるの 止めましょう

「流通している鶏肉から高い割合（60～90%）でカンピロバクターが検出されている」というデータがあります。鶏肉をお刺身や湯にさっとくぐらせる程度の加熱で食べることは、カンピロバクター食中毒になる可能性があります。食肉は中心部まで十分に加熱してから食べましょう。

生肉は 中まで十分 火を通そう

食中毒を防ぐためには生肉や加熱不十分なお肉を食べないことが重要です。特に、結着肉やひき肉、筋切りした肉、タレ等に漬け込んだ肉、牛や豚、鶏のレバーなどの内臓などは、中まで食中毒菌が入り込んでいる可能性があります。中心部まで十分に加熱してから食べましょう。

にぎりめし、
ラップを使って
握りましょう

手には、通常の加熱調理では壊れない毒素を作りだす黄色ブドウ球菌がいることがあります。

おにぎりを作る際には、手洗いを十分に行った後でも、ラップに包んで握るなど、直接手で触れないようにしましょう。

濡らすだけ、 手洗いならば 不十分

流水だけの手洗いでは、十分に汚れが落ちません。効果的な手洗いはハンドソープを使用した2度洗いです。



①



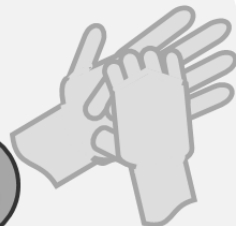
石けんを泡立てて、手のひらをよくこする。

②



手の甲をのぼすようにこする。

③



指先・爪の間を手のひらの上でこする。

④



指と指の間を洗う。

⑤



親指を手のひらでねじり洗する。

⑥



手首も忘れずに。

⑥の後、十分に水で洗い流し、①から⑥をもう一度繰り返しましょう。再度、十分に洗い流し、ペーパータオル等でよくふき取って乾かします。最後に、必要に応じてアルコールを手に取り、手指によくすり込みましょう。

ネズミから 食中毒の サルモネラ

ネズミは食中毒の原因となるサルモネラ菌を保菌していることがあります。ネズミの発生予防に努めましょう。また、ネズミの発生があり、施設で対応できない場合には、適切な対応のためにも、ネズミ駆除業者の利用を検討しましょう。

ノロウイルス、 予防の決め手は 手洗いです

ノロウイルスの消毒に有効な次亜塩素酸ナトリウム(漂白剤)は手指には使用できないため、十分な手洗いでよく洗い流すことが重要です。

<手洗いのタイミング>

- 調理施設に入る前
- トイレに行った後
- 次の作業に移る前
- 肉、魚、卵等を取り扱った後
- 盛り付け作業や配膳の前

ハチミツは 1歳過ぎから 与えましょう

ボツリヌス菌の芽胞で汚染された食品を乳児が食べると、乳児ボツリヌス症を発症することがあります。便秘、ほ乳力の低下、元気の消失、泣き声の変化、首のすわりが悪くなる、といった症状を引き起こすことがあります。適切な治療により治癒しますが、まれに亡くなることもあります。

なお、1歳以降であれば、腸内環境が整うため、発症しません。
※ボツリヌス菌(芽胞)は通常の加熱や調理では壊れません。

表示から
色々わかる、
よく見よう！

食品表示には原材料、含まれてるアレルギーの原因となる原材料の有無、保存方法、賞味・消費期限、製造者名や栄養成分等の表示がされています。食品の表示は、事業者から消費者へ食品に関する情報提供を行う重要な手段の一つです。これらのルールは「食品表示法」等で決められています。

ふぐ料理、 素人調理は 危険です

ふぐは猛毒を持っているため、正しく調理しないと食中毒を起こし、時には死に至ることがあります。飲食店等で提供する場合は、認証や届出等が必要です。

ふぐの取扱者や施設に関する要件は、都道府県の条例等により定められています。

ペットにも
菌がいるので、
良く手洗い

犬や猫は、食中毒の原因菌
でもあるサルモネラ菌や黄色
ブドウ球菌を保菌しているこ
とがあります。

ペットに触れたら、手を良
く洗いましょう。

包丁、まな板 しっかり 使い分け

調理中の食品が、まな板等の調理器具類や調理する人の手指を介して、細菌やウイルスに汚染されることを二次汚染と言います。

二次汚染を防ぐために、包丁やまな板等は、魚用・肉用・野菜用・調理済み食品用等で使い分けてください。

毎日の点検 チェックを 確実に

食品衛生法第3条に食品等事業者の責務が明記され、「食品等事業者の記録の作成及び保存に係る指針（ガイドライン）」が示されています。点検表等を活用した自主管理が求められています。

見た目では 判断できない 食中毒

寄生虫による食中毒のように目で見て判断できることもありますが、ほとんどの食中毒細菌やウイルスは食品に付いても、食品の味や見た目は変わりません。細菌やウイルスは目には見えないため、原因となる微生物を「つけない」「増やさない」「やっつける」の予防3原則を徹底することが大切です。

虫混入、 防ぐためにも 網戸閉め

調理場内のドアや窓は、開けたら必ず閉めることが大切です。窓を開放する場合は、防虫対策として、網戸が有効です。万が一、虫を調理場で発見したら、すばやく捕獲する等、適切な対策をとりましょう。調理場での虫の発生は異物混入のクレームに直結する恐れがあります。また、段ボールは虫がつきやすいので、調理場への持ち込みは控えることが望ましいです。

迷信どおりで
ありません！
毒キノコの見分け方

食用と確実に判断できないキノコは採ったり、食べたりしないでください。

＜誤った迷信の例＞

- × 柄が縦にさけるものは食べられない。
- × 地味な色をしたキノコは食べられない。
- × ナスと一緒に料理すれば食べられる。
- × 干して乾燥すれば食べられる。
- × 塩漬にし、水洗いすると食べられる。

毛髪の 混入防ぐ ヘアネット

毛髪は1日に50～60本程度、抜けるというデータもあります。食品を取り扱う作業の前には、必要に応じてブラッシングを行う、髪は短く切るかまとめ、帽子等にしまい込みましょう。また、作業前のローラー掛け等も有効です。

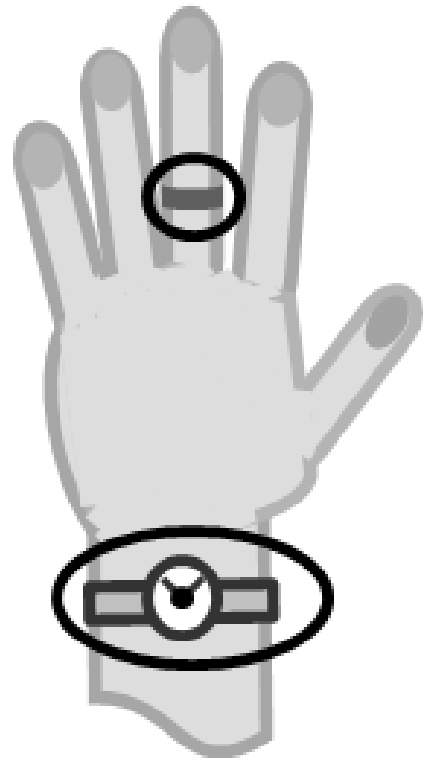
焼肉で 「はし」と「トング」は 分けましょう

生肉には、少量の菌でも食中毒を起こすカンピロバクターや腸管出血性大腸菌等がいることがあります。生肉を、食事用の箸で触れると、箸がこれらの菌で汚染されてしまう可能性があります。

焼肉やバーベキューの際には、生肉をつかむトングと焼けた肉を取る箸を使い分けましょう。

指輪と時計、 汚れと菌の 宝庫です

指輪や時計の裏側は菌のすみかになる可能性があります。十分に手が洗えるように、時計や指輪は外して調理を始めましょう。

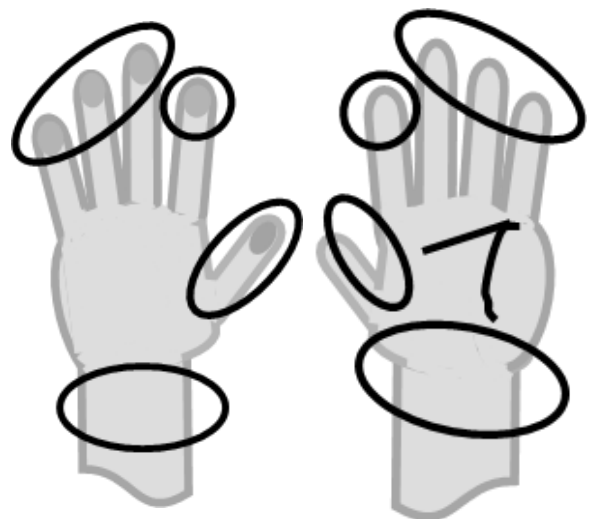


よく洗おう！ しわの間と指の先

手指のしわと指先は汚れが残りやすい箇所です。手指のしわや指先には、汚れが残りやすいことを意識して手を洗いましょう。

<手洗いで汚れが残りやすい部分>

- ・ 指先や爪の間
- ・ 指の間
- ・ 親指の周り
- ・ 手首
- ・ 手のしわ



落下菌、 防ぐためにも エアコン清掃

東京都が食品製造施設で空気中の落下細菌数検査を行ったところ、月に1回程度エアコン清掃をしている施設では、落下菌が0～2個と非常に少ない結果でした。月に1回程度の定期的なエアコン清掃（※）が推奨されます。

※ 業者による清掃でなく、掃除機等による清掃で可

料理中、
ムダなおしゃべり
やめましょう

鼻腔や咽頭部には、食中毒の原因となる毒素を作り出す黄色ブドウ球菌がいます。ツバと一緒に料理中の食品等に混入させないためにも、不要なおしゃべりを控え、必要に応じて、マスクを着用しましょう。

【参考】黄色ブドウ球菌の食中毒

◆発症までの時間

1～5時間（平均3時間）

◆主な症状

おう吐、腹痛

（下痢と発熱は少ない。）

ルーはしっかり 再加熱！ ウエルシュ菌の対策を

カレーや煮物などを大量に作り置きすることで、ウエルシュ菌による食中毒が発生しています。ウエルシュ菌は熱に強く、酸素が苦手な菌です。カレーを温め直すときには、中心部までよく温めて、空気が入るようによくかき混ぜながら温めましょう。

【参考】ウエルシュ菌の食中毒

◆発症までの時間

6～8時間（平均3時間）

◆主な症状

下痢、腹痛（おう吐と発熱は少ない。）

冷蔵庫 詰め込み過ぎは やめましょう

冷蔵庫に食品を詰め込みすぎると、まんべんなく冷えなくなる可能性があります。詰め込み過ぎには注意しましょう。

ロードライン、
しっかり守って
温度管理を適切に

冷蔵・冷凍ショーケース等のロードラインとは集荷限界線のことで、この線を超えると吹き口からの冷気が十分に行き届かなくなり、適切な温度管理が行えません。

冷蔵・冷凍が必要な商品を陳列する際はロードラインを守りましょう。

割り置きの 卵で調理しないこと

卵には食中毒の原因となるサルモネラ菌がいることがあります。卵を割り置きし、長時間放置すると、菌が増殖してしまいます。割り置きした卵を調理に使用することは、控えましょう。

洗剤を食品容器に 詰め替えない

洗剤や漂白剤をペットボトル等の食品容器に保管し、誤って使用したことによる食中毒が後を絶ちません。

洗剤等を保管する場合には、ペットボトル等の食品容器に詰め替えないようにしましょう。また、食品と洗剤等の薬剤の保管場所は分けましょう。

うんとある、 食中毒の原因菌

食中毒の原因となる菌には、さまざまな種類の菌がいます。食べてから、発症するまでの時間も2～3時間程度の菌から1週間近くかかる菌もいます。それぞれの菌の特徴を理解し、予防することが大切です。