

食中毒予防マニュアル

〔放課後等デイサービスよよぎ〕

〔長崎市岡町 4-2-2F〕

〔095-894-7156〕

1 主な食中毒細菌の特徴

(1) サルモネラ

サルモネラは、家畜や家禽の腸管内にあり、鶏や豚、牛、ペットなどの動物が保菌しています。食肉や卵がこの細菌に汚染されていた場合、加熱調理が十分でなかったり調理済みの食品を汚染して起こる場合があるほか、サルモネラを保菌するネズミのふんや尿により汚染されたり、調理人が保菌し、食品が汚染され食中毒を起こすことがあります。原因食品としては、ウナギや卵焼き、ローストチキンなど食肉や卵などが見られます。

予防方法としては、(1) 肉の生食を避けること (2) 加熱調理を行う場合、食品の中心部まで十分火を通すこと (3) ネズミなどの駆除の実施などが必要です。

(2) 腸炎ビブリオ

腸炎ビブリオは海水中や海泥中に存在し、海水温が上昇すると海水中で急速に増殖します。従って、この菌による食中毒は7～9月に集中しています。原因となる食品は寿司や刺身が中心ですが、煮カニなど加熱加工を行った食品でも加工後に海水で冷却するなどして再び汚染が起こり、食中毒を起こす例もあります。

予防策としては、(1) 腸炎ビブリオは海水と同じ塩分濃度でよく発育し増殖しますので、魚介類を調理する前に真水でよく洗うこと、(2) 増殖速度が早いことからわずかな時間でも冷蔵すること、(3) 魚介類の調理に用いた器具や手をよく洗浄し、器具は殺菌することなどが必要です。

(3) 腸管出血性大腸菌

O-157などに代表される病原大腸菌の一つですが、赤痢菌が産生する毒素に類似したベロ毒素を産生し、激しい腹痛、水様性下痢、血便を特徴とするほか、特に子どもや老人では溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症を引き起こす場合もあり、速やかに医療機関に受診するなど注意が必要です。また、人から人へ直接感染が広がる場合があります。

食肉などのほか、水を原因として発生するため、食品の加熱調理を十分に行うほか、井戸水など飲料水の管理も重要です。

2 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

食中毒予防には、食中毒の原因となる細菌を「付けない、増やさない、殺す」の3つが原則です。ここでは、その原則に基づき、実際に食品を購入し、調理、食事するまで残った食品の取り扱いについて、具体的な予防策を示しています。細菌は目に見えないものですが、予防策を確実に実施すれば、細菌による食中毒を予防することができます。

食中毒予防の6つのポイントは、次のとおりです。

○ ポイント 1 食品の購入

- ・ 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう
- ・ 表示のある食品は、消費期限などを確認し、購入しましょう
- ・ 購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう
- ・ 特に、生鮮食品などのように冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら寄り道せず、まっすぐ持ち帰るようにしましょう

○ ポイント2 家庭での保存

- ・ 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう
- ・ 冷蔵庫や冷凍庫の詰め過ぎに注意しましょう。目安は、7割程度です
- ・ 冷蔵庫は10度C以下、冷凍庫は、マイナス15度C以下に維持することが目安です。温度計を使って温度を測ると、より庫内温度の管理が正確になります。細菌の多くは、10度Cでは増殖がゆっくりとなり、マイナス15度Cでは増殖が停止しています。しかし、細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきるようにしましょう
- ・ 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがかからないようにしましょう
- ・ 肉、魚、卵などを取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手指を洗いましょう。せっけんを使い洗った後、流水で十分に洗い流すことが大切です。簡単なことですが、細菌汚染を防ぐ良い方法です
- ・ 食品を流し台の下に保存する場合は、水漏れなどに注意しましょう。また、直接床に置いたりしてはいけません

○ ポイント3 下準備

- ・ 台所を見渡してみましょう。ゴミは捨ててありますか？ タオルやふきんは清潔なものと交換してありますか？ せっけんは用意してありますか？ 調理台の上は片付けて広く使えるようになっていませんか？ もう一度、チェックをしましょう
- ・ 井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意してください
- ・ 手を洗いましょう
- ・ 生の肉、魚、卵を取り扱った後には、また、手を洗いましょう。途中で動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだりした後の手洗いも大切です
- ・ 肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう
- ・ 生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることはやめましょう。洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとさらに安全です
- ・ ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう
- ・ 冷凍食品など凍結している食品を調理台に放置したまま解凍するのはやめましょう。室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ、流水を使います
- ・ 料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。解凍した食品をやっぱり使わないからといって、冷凍や解凍を繰り返すのは危険です。冷凍や解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖したりする場合があります
- ・ 包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水でよく洗いましょう。ふきんのよごれがひどい時には、清潔なものと交換しましょう。漂白剤に一晩漬け込むと消毒効果があります。包丁、食器、まな板などは、洗った後、熱湯をかけたりすると消毒効果があります。たわしやスポンジは、煮沸すればなお確かです

○ ポイント4 調理

- ・ 調理を始める前にもう一度、台所を見渡してみましょう。下準備で台所がよごれていませんか？ タオルやふきんは乾いて清潔なものと交換しましょう。そして、手を洗きましょう
- ・ 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。目安は、中心部の温度が75度Cで1分間以上加熱することです
- ・ 料理を途中でやめてそのまま室温に放置すると、細菌が食品に付いたり、増えたりします。途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。再び調理をするときは、十分に加熱しましょう
- ・ 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要です

○ ポイント5 食事

- ・ 食卓に付く前に手を洗きましょう
- ・ 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう
- ・ 温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう。目安は、温かい料理は65度C以上、冷やして食べる料理は10度C以下です
- ・ 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。例えば、O-157は室温でも15～20分で2倍に増えます

○ ポイント6 残った食品

- ・ 残った食品を扱う前にも手を洗きましょう。残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう
- ・ 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう
- ・ 時間がたち過ぎたら、思い切って捨てましょう
- ・ 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。目安は75度C以上です。みそ汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう
- ・ ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。口に入れるのは、やめましょう

3 終わりに

食中毒は、夏場にのみ発生するものではありません。食中毒は、食品製造施設や飲食店などを原因として発生する場合もありますが、家庭においても依然として食中毒が発生しています。先に述べた「家庭でできる食中毒予防の六つのポイント」を参考に、家庭での食品の取り扱いに注意し、食中毒を予防しましょう。

それでも、もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、出来るだけ早くかかりつけのお医者さんや最寄りの医療機関に受診するようにしましょう。

4 【食中毒の分類と主な原因】

