



公益社団法人 日本食品衛生協会とは

飲食物が原因となって起こる食中毒などの健康被害を防止し、消費者の健康を守るため、食品等事業者に正しい食品衛生の知識を広めることを目的として、地域の保健所や食品製造業や飲食店等の人々と協力し、食の安全を守るための活動を行っています。

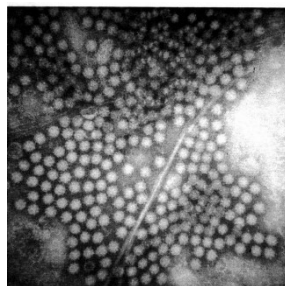
ホームページはこちら

<http://www.n-shokuei.jp/>



食中毒を起こすもととなるものはたくさんある

**ノロウイルス
カンピロバクター**



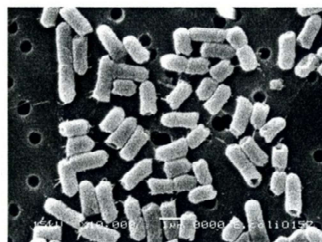
電子顕微鏡写真。直径30nm前後の小球形の形態が特徴。
<埼玉県衛生研究所 提供>



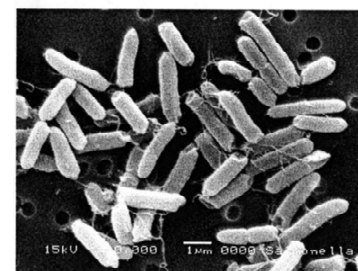
サルモネラ

O157

(腸管出血性大腸菌)



<食品安全委員会事務局資料>

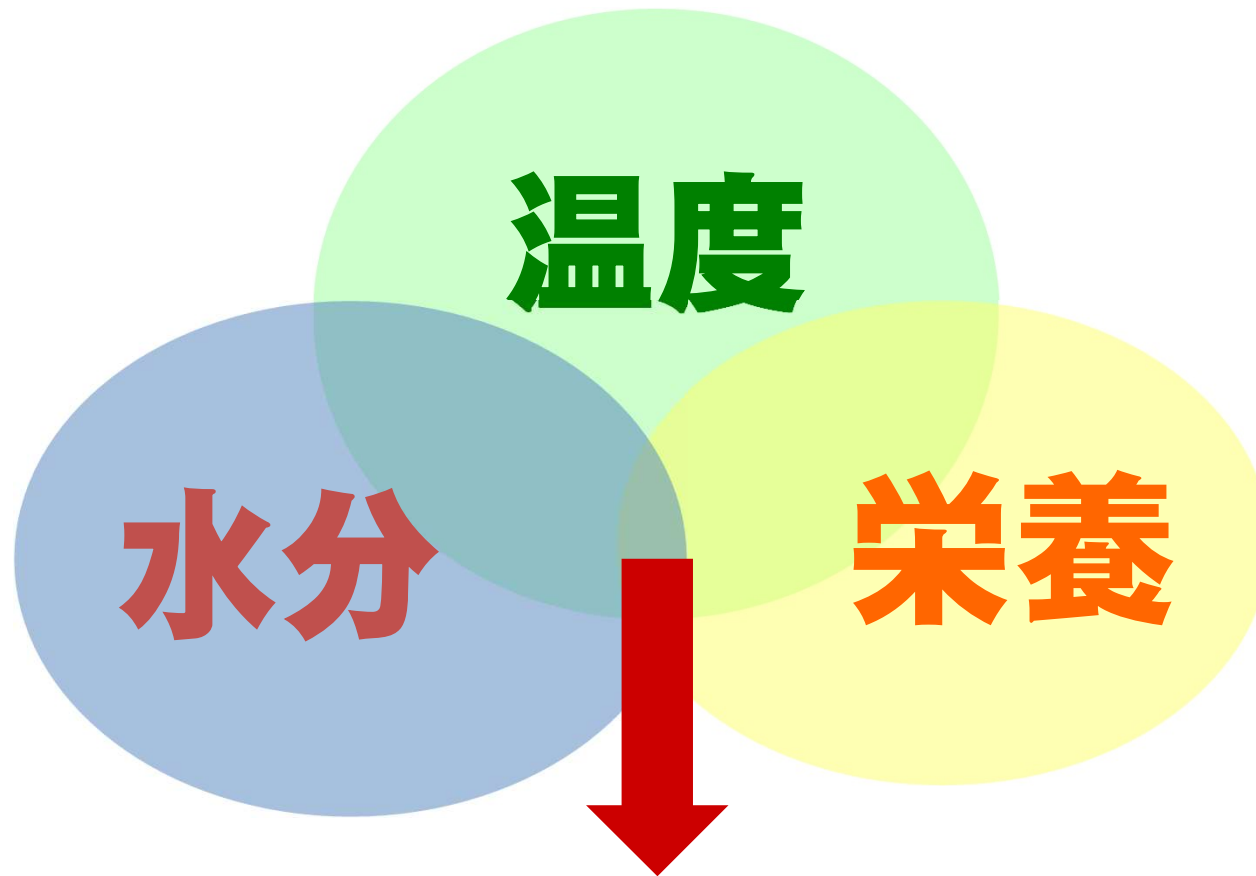


電子顕微鏡写真。ほとんどが周毛性鞭毛を形成する桿菌。
<食品安全委員会事務局 資料>

**きのこなどの自然毒
洗剤の混入 寄生虫**



3つの条件が、食中毒を起こす細菌を増やす



細菌の特徴を3条件で見えていくと、増殖を防ぐことができます。

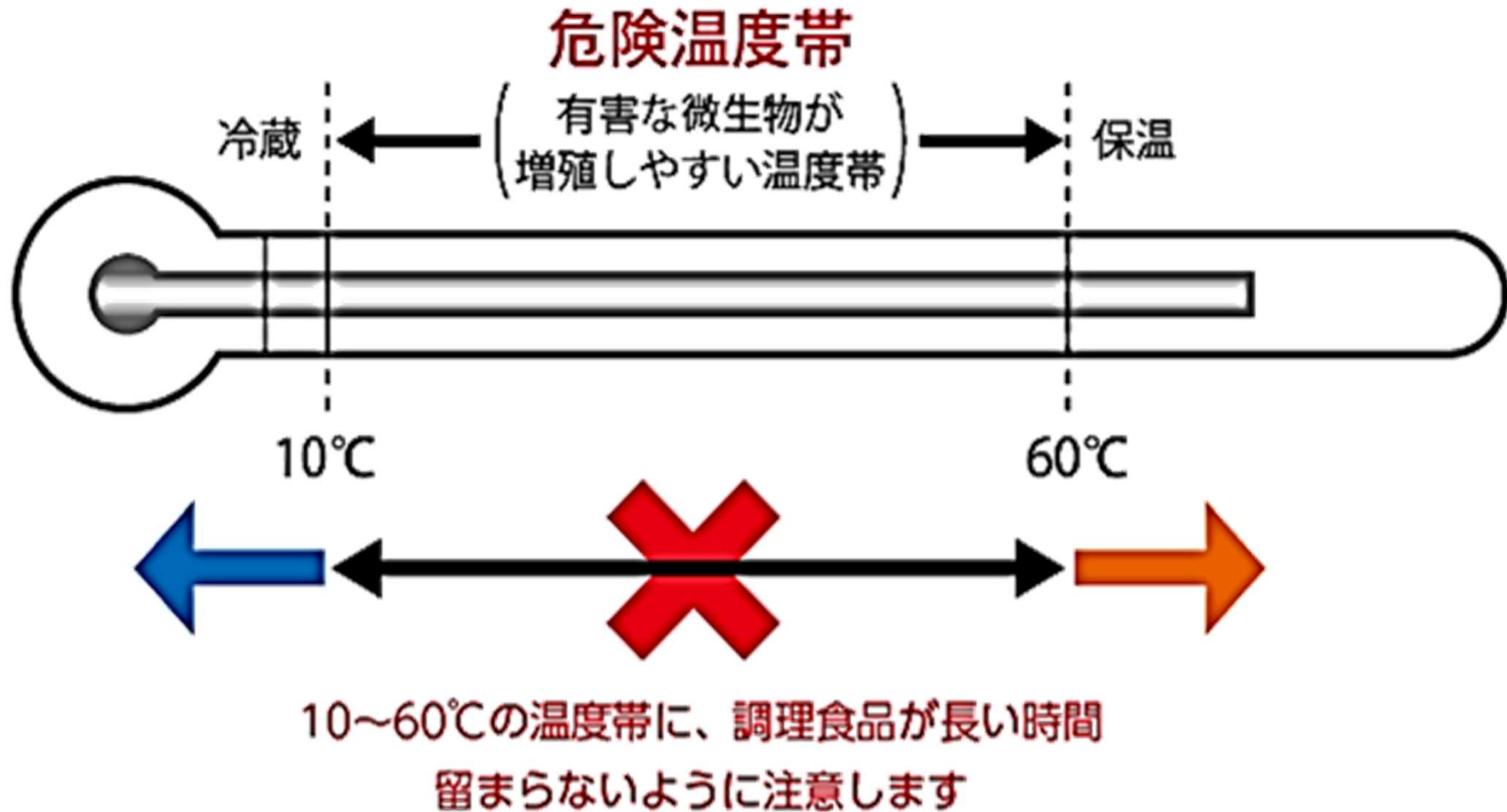


食品の水分活性と微生物

食品安全委員会資料より

水分活性	食品	微生物
0.98以上	生肉、鮮魚、野菜、果物、牛乳、米飯	ほとんどすべての腐敗に関連する微生物及び食品を介してヒトに病原性を占める微生物が増殖する
0.98～0.93	濃縮乳、パン、ソーセージ	サルモネラを含む腸内細菌科の細菌、乳酸菌などが増殖する
0.93～0.85	乾燥牛肉、生ハム、コンデンスミルク	黄色ブドウ球菌及びマイコトキシン生産性カビが増殖する
0.85～0.60	ジャム、穀物、ナッツ類、小麦粉	病原性細菌は増殖しない 乾生性微生物による腐敗は起こる
0.60以下	キャンディ、乾麺、脱脂粉乳、コーンフレーク、ビスケット、ポテトチップス。はちみつ	微生物は増殖しない 長期間生存は可能

微生物が増える温度



菌にも好きな食べ物がある（栄養）

黄色ブドウ球菌

おにぎり、複合調理食品

カンピロバクター

牛生レバー、鶏肉関連食品

サルモネラ

卵、卵関連食品

腸炎ビブリオ

魚介類（刺身、寿司など）

病原性大腸菌

牛糞に汚染された飲用水や食品

腸管出血性大腸菌

牛レバー、ハンバーグ

ボツリヌス菌

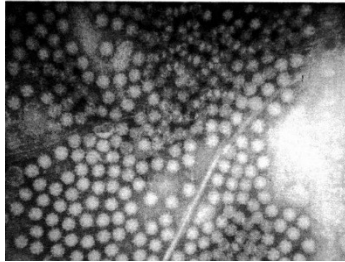
いずし、容器包装詰低酸素性食品
（レトルト食品類似食品）、
海外ではソーセージが多い

でんぷん質、たんぱく質が栄養素

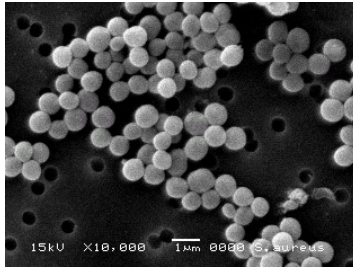


食中毒が発症するまでの時間

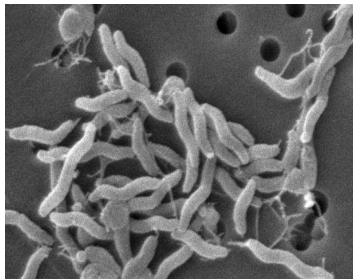
写真: 食品安全委員会HP



ノロウイルス 24～48時間



黄色ブドウ球菌 平均3時間



カンピロバクター 2～7日

発症までの時間も菌の種類やその時の体調、
取り込んだ量などで異なる



食中毒の症状

症状は菌の種類で異なる

感染型

(サルモネラ、腸炎ビブリオ、カンピロバクターなど)

発熱し、下痢、腹痛などの胃腸刺激症状が主
ノロウイルスは嘔吐、下痢が主

毒素型

(黄色ブドウ球菌、ボツリヌスなど)

発熱は少なく、嘔吐、腹痛、複視、嚥下
困難など毒素による神経症状が主



食中毒予防の三原則

食中毒原因微生物を

1. **つけない** 汚染防止
2. **ふやさない** 増殖防止
3. **やっつける** 殺菌（不活化）

食中毒予防の3原則「付けない・増やさない・殺す」(一般)

汚染させない

少量の微生物で発症

手洗い



付けない

汚染してしまった後の対策

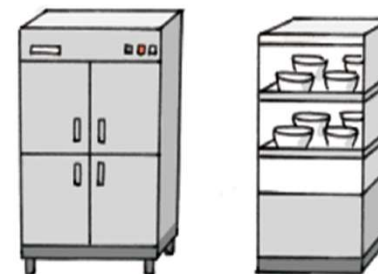
加熱調理



殺す

増えた微生物により発症

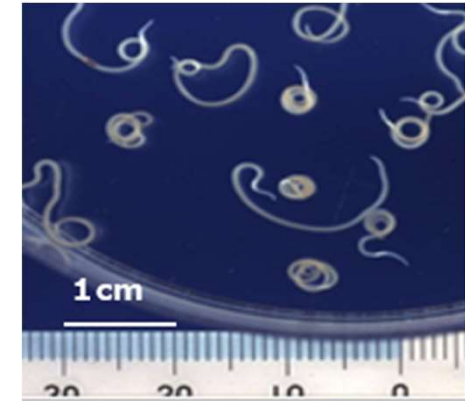
食品保管時の温度管理



増やさない

アニサキス食中毒

- ・アニサキスは寄生虫（線虫）の一種
- ・幼虫（アニサキス幼虫）は、長さ2～3 cm、幅は0.5～1 mmくらいで、白色の少し太い糸のように見える
- ・アニサキス幼虫は、サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生する
- ・アニサキス幼虫は、寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると内臓から筋肉に移動することが知られている



厚生労働省HP

◆ 急性胃アニサキス症

食後数時間後から十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐

◆ 急性腸アニサキス症

食後十数時間後から数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状

※ 多くが急性胃アニサキス症

※ 激しい腹痛があり、アニサキスによる食中毒が疑われる際は速やかに医療機関を受診する！

- ◆ **魚を購入する際は、新鮮な魚を選ぶ**
- ◆ **丸ごと1匹で購入した際は、速やかに内臓を取り除く**
- ◆ **内臓を生で食べない**
- ◆ **目視で確認して、アニサキス幼虫を除去する**

発症菌量・ウイルス量

食品安全委員会 平成21年度調査研究より

少

ノロウイルス	ごく少量（ウイルス数不明）
腸管出血性大腸菌	$10^2 \sim 3$ 個/人
カンピロバクター	$5 \sim 8 \times 10^2$ 個/人
腸炎ビブリオ	1×10^5 以上/人
黄色ブドウ球菌	$10^6 \sim 8$ /g（食品） エンテロトキシンとして約100 ng/ 人
セレウス菌	下痢型 $10^7 \sim 8$ /g（食品）
サルモネラ	平均 $10^8 \sim 9$ 個以上/人
下痢原性大腸菌	$10^8 \sim 10$ 個/人
エルシニア	3.5×10^9 個/人

多



ノロウイルスの特徴

- 細菌と異なる
- 大きさ：非常に小さい 直径 約 38 nm
0.1 ミリメートルの幅に約 3,000 個並ぶ
細かい隙間に入りやすい
- ヒトの腸管細胞の中だけで増える
食べ物や環境中では決して増えない
- 少量で感染する（100 個以下）
- 加熱やアルコールに抵抗性がある
殺す（不活化）には 85～90℃で 90 秒以上
- **感染予防には手洗いが最も有効**



家庭で作ったものは 早く食べる

家庭での弁当づくりや、作りおき、下味冷凍、
テイクアウト利用に共通しているのは、「作って
から食べるまでの時間が長い」ことです。

家庭での食事は、作ってすぐにアツアツの状態
の食べることで食中毒菌を「増やさない」という
食中毒予防に繋がっています。しかし、作って
からすぐに食べない状況においては、食中毒の
リスクが上がります。

煮込み料理をつくりおきしたいときの 食中毒予防のポイント

- ☆ 調理の際や食事の前には必ず手を洗いましょう。
- ☆ 調理したあとは、できるだけ早く食べましょう。
- ☆ 大量に作った料理を、常温のまま長時間放置しないようにしましょう。
- ☆ 保存する場合は、短い時間で出来るだけ温度が下がるよう、底の浅い容器等に一度に食べられる量を小分けして、冷蔵庫（10℃以下）で保存しましょう。
- ☆ 保存した料理を食べる際には、鍋底までしっかりかきまぜながら中心部まで十分に再加熱(60℃10分以上)しましょう。
- ☆ 保温する際には、ウェルシュ菌が増殖できない55℃以上に保ちましょう。

**加熱するから大丈夫と考えて、
加熱と「常温での放置」を繰り返すことは非常に危険**



つくりおきでの食中毒予防ポイント

料理に菌をつけない

まな板や包丁をはじめ、清潔な調理器具を使う

保存容器は清潔なものを用意する

菌を増やさない工夫

料理を出し入れする菜箸やトングは清潔なものを使う

湯気が出た状態で蓋をしない（結露を防止）

ジッパー付き保存袋の使いまわしはしない

再加熱をしっかりと（菌をやっつける）

もったいないはなし！



弁当作りでの食中毒予防ポイント

料理に菌をつけない

まな板や包丁をはじめ、清潔な調理器具を使う
弁当箱は清潔なものを用意する

菌を増やさない工夫

水分は大敵。

湯気が出た状態で蓋をしない（結露を防止）

加熱をしっかり（菌をやっつける）

作りおきのおかずは、再加熱をする。

かまぼこやハムなどもできるだけ加熱する。



下味冷凍での食中毒予防ポイント

食材に菌をつけない

まな板や包丁をはじめ、清潔な調理器具を使う

保存容器は清潔なものを用意する

肉と野菜は（可能な限り）別にする

加熱をしっかりと（菌をやっつける）

味付けした食材は、焦げやすい。中心部までしっかり加熱を！

冷凍の管理をしっかりと！（温度、日付等）



テイクアウトを利用する時の 食中毒予防のポイント

☆ 早めに食べるように心がけましょう

テイクアウト・出前をした食品は、持ち歩く時間を短くし、帰ったら早めに食べることが大切

☆ 室温で放置せず、適切な温度で保管しましょう

食中毒菌が増殖しやすい温度（約20℃～50℃）に置く時間を極力短くすることが大切。
すぐに食べる・調理することができない場合は、冷蔵庫に入れて保存。

☆ 宅配食材は、必要な量を購入しましょう

保冷が必要な食材を、冷蔵庫に大量に保存したり、長く庫外へ置くと、適切な温度管理ができなくなる

☆ しっかり手を洗いましょう

食べる前や調理の前には必ず手を洗い、食品に食中毒菌等を付けないようにすることが大切

農林水産省作成チラシより



エコバックでも食中毒予防

☆エコバッグは定期的に洗いましょう。

頻繁に買い物に使うのであれば、乾きやすいポリエステルなどの素材のものを選ぶと良い

☆肉、魚、野菜はポリ袋に入れましょう。

肉、魚、冷蔵・冷凍食品などの冷たい物は、まとめて入れて、温かいものと、密着しないように入れる

☆食品と日用品を入れるエコバッグを区別しましょう。

農林水産省HPより

☆食品を入れたエコバッグの持ち運びは、短時間にしましょう。

手洗いのタイミング

帰宅後すぐ

調理前

食事前

トイレの後

ガーデニング後

ペットを触った後



なぜ手を洗わなければいけないか ～ 基本的な認識 ～

- ◇ 人の手は食中毒を起す病原微生物の
〔運び屋〕である
- ◇ 健康な人の手には微生物が常在している
(正常細叢) が、食中毒を起こす病原微生物は
存在しない
- ◇ 一時的に手に付いた微生物は洗い落とす事が
できる

食品衛生協会による 「ノロウイルス食中毒予防強化期間」のご紹介

- (1) 主催 公益社団法人日本食品衛生協会
- (2) 共催 都道府県市食品衛生協会
- (3) 後援 厚生労働省、文部科学省、農林水産省、
消費者庁、全国保健所長会、
全国食品衛生主管課長連絡協議会、
主婦連合会、一般社団法人全国消費者
団体連絡会、
全国地域婦人団体連絡協議会
- (4) 協賛 食品関係事業者、食品関係団体

4. 実施期間
令和3年11月1日（月）から令和4年1月31日（月）
までの3か月間



食品衛生協会による 「手洗いマイスター」制度のご紹介

食品取扱者に手洗いの意義や根拠に基づく手洗い手順、環境整備の必要性について、食品衛生指導員活動を通じて普及啓発することで食中毒の未然防止を図ることを目的とし、所定のカリキュラムを修了した食品衛生指導員に対し、「手洗いマイスター」の称号を付与し、地域における手洗い指導の中枢をなす人材を育成



**「手洗いマイスター」による講習等についてのお問い合わせは、
宮城県食品衛生協会へ**

