

3原則を意識してココに注意

調理業の場合



- ① 調理場内を整理、整頓、清掃で常に清潔に
- ② 従業員の健康管理、身だしなみ
- ③ 調理器具の洗浄、消毒、使い分け
- ④ 調理済み食品と食材の相互汚染を防止
- ⑤ 手洗い、ゴム手袋は汚れた時や作業ごとに交換

- ⑥ 調理済み食品は速やかに提供
- ⑦ 冷蔵庫の正しい使用、原材料の温度管理と先入れ先出し
- ⑧ 中心部までしっかりと加熱
- ⑨ 衛生管理の実施状況を記録し、保存

販売業の場合



- ① 従業員の健康管理、身だしなみ
- ② 手洗い、ゴム手袋は汚れた時や作業ごとに交換
- ③ 店舗内を整理、整頓、清掃で常に清潔に
- ④ 冷蔵庫の正しい使用、適正な商品管理
- ⑤ 提供後すぐに食べるようにお客様に呼びかけ
- ⑥ 衛生管理の実施状況を記録し、保存

食中毒に関するその他の情報

食中毒に関する各種情報は、東京都の食品安全情報サイト「食品衛生の窓」をご覧ください。

食品衛生の窓 検索

防ごう! 食中毒

事業者のみなさんには、**安全な食品を提供する責任**があります。食中毒を起こすことは、お店や会社の信用に関わるだけでなく、**利用者の生命を危険にさらす恐れ**があります。食中毒を起こす菌やウイルスの特徴や予防方法を良く知って、食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防3原則

1 つけない



洗 淨

・材料、手指、調理器具を洗う



身だしなみ

・マスク、手袋、帽子などの着用



消 毒

・次亜塩素酸ナトリウム
・煮沸
・アルコール



相互汚染の防止

・調理器具の使い分け
・フタつき容器の使用

★次亜塩素酸ナトリウムを使うときの注意点

- ・調理器具は、消毒前に必ず洗浄(汚れがあると効果が低下)
- ・表示を見て目的にあった倍率で希釈する
- ・使用するときは換気する
- ・金属を腐食させるので要注意

★消毒用アルコールを使うときの注意点

- ・消毒したいものの水分をとり除いてから使用する
- ・水分が残っているとアルコールが薄まり効果が低下する

2 増やさない

正しい冷蔵庫の使い方

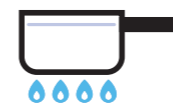
- ・冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下
- ・すき間をあけて、冷気の通り道をつくる
- ・温度計で温度をチェック
- ・庫内温度が上がらないように開け閉めは短時間で



調理済み食品は出来るだけ早く消費

- ・調理済み食品は速やかに提供する
- ・調理済み食品の室温放置は厳禁
- ・お客様にも早く食べるよう呼びかける

3 やっつける



中心部まで
確実に火を通す



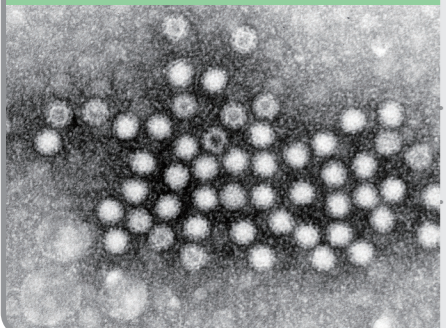
注意

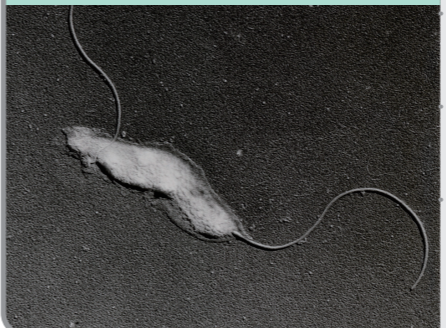
加熱だけでは防げない食中毒があります


- ・黄色ブドウ球菌食中毒・ウエルシュ菌食中毒など


食中毒の対策は1つじゃない!

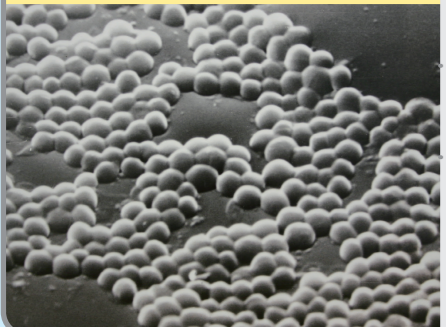
一口に食中毒といっても、その原因や対策は一つではありません。菌やウイルスの種類によって、「熱に強い」「少量の菌でも食中毒を起こす」などの特徴はさまざまです。それぞれの種類と特徴をしっかりと把握して、対策をとりましょう。

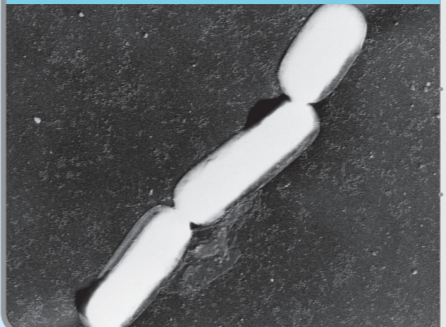
ノロウイルス 潜伏時間:24~48時間 	主な症状	<ul style="list-style-type: none"> 吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱(37℃~38℃台)
	特徴	<ul style="list-style-type: none"> 冬季を中心に年間を通して発生 少量のウイルスでも食中毒を起こす 逆性石けんやアルコールはあまり効かない おう吐物や便を介して感染が広がることもある
	主な原因食品	<ul style="list-style-type: none"> 調理従事者からの汚染によりあらゆる食品が原因となりえる 二枚貝
	対策	<ul style="list-style-type: none"> 手指や調理器具の十分な洗浄・消毒 二枚貝は中心部まで十分に加熱調理する 次亜塩素酸ナトリウムによる消毒

カンピロバクター 潜伏時間:2~5日 	主な症状	<ul style="list-style-type: none"> 下痢、発熱(平均38.3℃)、吐き気、けん怠感、腹痛、頭痛 感染後に手足のまひなどを起こすギラン・バレー症候群を起こすことがある
	特徴	<ul style="list-style-type: none"> 動物の腸管内に生息し、食肉、飲料水を汚染する 少量の菌でも食中毒を起こす
	主な原因食品	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉、鶏内臓、牛レバー ※新鮮だから生でも安全は間違いです! 食肉からの汚染によりあらゆる食品が原因となりえる
	対策	<ul style="list-style-type: none"> 食肉は中心部まで十分に加熱調理する 食肉に触れた手指や調理器具はそのつど洗浄・消毒 食肉と他の食品との相互汚染を防ぐ

腸管出血性大腸菌 潜伏時間:1~14日(多くは3~5日) 	主な症状	<ul style="list-style-type: none"> 下痢、激しい腹痛、血便 特に乳幼児や高齢者は重い合併症を発症することがあるので要注意
	特徴	<ul style="list-style-type: none"> 動物の腸管内に生息 少量の菌でも食中毒を起こす
	主な原因食品	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉(特に細かい肉を固めた成形肉やハンバーグ)、牛レバー 食肉からの汚染により、あらゆる食品が原因となりえる(サラダ、浅漬けなど)
	対策	<ul style="list-style-type: none"> 食肉は中心部まで十分に加熱調理する 食肉に触れた手指や調理器具はそのつど洗浄・消毒 食肉と他の食品との相互汚染を防ぐ

サルモネラ属菌 潜伏時間:8~72時間(平均12時間) 	主な症状	<ul style="list-style-type: none"> 下痢、腹痛、発熱(平均38℃~40℃)、悪寒、頭痛、おう吐、脱力感、けん怠感 内毒素によるショック死を起こすことがある
	特徴	<ul style="list-style-type: none"> 動物の腸管内や自然界に広く生息
	主な原因食品	<ul style="list-style-type: none"> 卵、食肉など
	対策	<ul style="list-style-type: none"> 卵の割置きは絶対しない 食材は中心部まで十分に加熱調理する 卵や食肉などに触れた手指や調理器具はそのつど洗浄・消毒

黄色ブドウ球菌 潜伏時間:1~5時間 	主な症状	<ul style="list-style-type: none"> 吐き気、おう吐、腹痛、下痢
	特徴	<ul style="list-style-type: none"> 人や動物の皮膚などに常在(手の傷にも存在する) 食品中で熱に強い毒素を作る
	主な原因食品	<ul style="list-style-type: none"> 直接手で触れたあらゆる食品が原因となりえる(おにぎり、弁当など)
	対策	<ul style="list-style-type: none"> 手指の傷や手荒れのある人は、素手で調理をしない 手指や調理器具の十分な洗浄・消毒 調理の時は、マスク、手袋、帽子を着用 食品は10℃以下で保存

ウエルシュ菌 潜伏時間:6~18時間 	主な症状	<ul style="list-style-type: none"> 下痢、腹部膨満感、腹痛
	特徴	<ul style="list-style-type: none"> 人や動物の腸管内や自然界に広く生息 熱に強い芽胞を作るので、加熱調理でも死滅せず生き残る 酸素のないところで増殖する
	主な原因食品	<ul style="list-style-type: none"> 前日に大量に加熱調理され、大きな器のまま室温で放冷されていた食品(カレー、シチュー、煮物など)
	対策	<ul style="list-style-type: none"> 前日調理は避ける 加熱調理食品を冷却するときは、小分けするなどして急速に冷やす 一度加熱したからといって油断しない

食中毒の注意点!

臭いで食中毒菌がいるかどうかは分からない!

食中毒菌が増えていても臭わない場合がほとんどです。

菌が増えなくても食中毒になる!

食品中で増えなくても食中毒を起こす菌もいます。

食中毒は、寒い季節でも十分に警戒せよ!

1年を通して発生します。特にノロウイルスによる食中毒は冬期を中心に通年で発生します。

菌は、加熱・冷凍しても要注意です!

冷凍しても菌は死滅するわけではありません。また加熱しても生き残る菌もいます。

短時間なら菌は増えないと思ったら大間違い!

増殖スピードは菌によってさまざま。中には10分で2倍に増殖するものもあります。

食中毒の原因になるのは、直前の食事だけじゃない!

症状が出るまでの時間は菌によってさまざま。すぐに発症するものばかりではありません。