



家庭でできるノロウイルス食中毒対策

ノロウイルス食中毒は、例年、冬季に多く発生します。発生要因は、**調理する人による食品の汚染**や、**汚染された二枚貝の生食・加熱不足**等です。これらを防ぐための対策を紹介します。

1 手洗い

ノロウイルスは、多くの場合、手指を介して食品等に付着します。
⇒適切な手洗いで手指を清潔に保つことで、食中毒を効果的に防ぐことができます。

○適切な手洗い方法

☑トイレの後 ☑帰宅した時 ☑調理の前 ☑食事の前 ☑汚物に触れた後



1～8を2回繰り返すと効果アップ!

タオル等の共用は×

手洗い方法
動画で確認



2 消毒

おう吐物・ふん便中のウイルスが調理器具や手指等を介し、食品に付着することがあります。
⇒熱湯や次亜塩素酸ナトリウム溶液による消毒で、予防することができます。

○次亜塩素酸ナトリウムを使った消毒方法

※手指の消毒には使用しないでください。

目的	消毒方法	消毒液の作り方 (塩素濃度5～6%の原液使用の場合)
調理器具の消毒	0.02%の消毒液に10分浸し、流水ですすぐ	水500mLに原液2mL (ペットボトルのキャップ※1/2杯弱)
水栓レバー、トイレのノブ・便座等の消毒	0.02%の消毒液を浸したペーパータオル等で拭く →10分後に水拭き	薬品名 濃度 希釈日 ※キャップ1杯=5mlで換算 誤使用・誤飲防止のため、 薬品名等 を記載しましょう
おう吐物・ふん便が付いた場所の消毒	0.1%の消毒液を浸したペーパータオル等で拭きとる →10分後に水拭き	水500mLに原液10mL (ペットボトルのキャップ2杯)

アルコールはあまり効きません

おう吐物の
処理方法

動画で確認



3 加熱

カキ等の二枚貝は、海水中のノロウイルスを蓄積している場合があります。
⇒十分に加熱することで、ノロウイルスをやっつけることができます。

○加熱方法

中心部 が **85～90℃** で **90秒** 以上



【この記事に関するお問合せ】 生活環境安全課 食品衛生担当

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」で、コードの位置を示すために切り込みを入れています。専門の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。

