

# 食中毒予防の3原則

---

## 1 清潔（細菌をつけない）

---

食品にはいろいろな細菌が付いています。

それら細菌を他の食品につけないためには、まず、原材料は区分して専用容器に保管することが必要です。

さらに、加熱調理した食品や生で食べる食品は原材料からの細菌汚染を防ぐため調理器具を使い分けるなどの工夫が必要になります。

また、手指にも多数の細菌が付いているため、調理の際の手洗いは、食品に細菌を付着させないための第一歩として大切です。

## 2 迅速または冷却（細菌を増やさない）

---

食中毒細菌の中には、カンピロバクターのように少量の菌で発病する細菌もありますが、多くは黄色ブドウ球菌、ウエルシュ菌などのように食品中で大量に増殖して食中毒を引き起こします。

そこで、食中毒を防ぐには、この「増やさない」ことが重要なポイントになります。

細菌には、それぞれ生育に適した温度帯があり、食品を保存する際には、この温度帯を避けた温度（冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下）で保存する必要があります。

また、細菌は条件（温度・水分・栄養）さえよければ「ねずみ算式」に分裂して増えるので、食品を室温で長期間放置しないように心がけなければなりません。

## 3 加熱（細菌をやっつける）

---

食品の十分な加熱がもっとも効果的な方法ですが、これが不十分で食中毒細菌が生き残り、食中毒が発生する事例が多いので注意しましょう。

一般的に食中毒を起こす細菌は熱に弱く、細菌が付いていても加熱（75℃1分以上）すれば死んでしまいます。

また、冬場に発生が多いとされるノロウイルスに対しては加熱が最も効果的な殺菌方法であり、85℃で90秒以上の加熱が必要です。特に二枚貝の生食はできるだけ避け、中心部まで十分加熱しましょう。

そのほか食器・ふきんを煮沸したり、次亜塩素酸ナトリウム溶液につけたりすること、手指を逆性石鹼などで洗うことなどによる殺菌、消毒も食中毒予防に効果的です。

ただし、黄色ブドウ球菌のように毒素を作る細菌は、ひとたび食品中で増殖すると、たとえ加熱殺菌しても、作られた毒素で食中毒が起こることもありますので注意が必要です。

# ノロウイルス食中毒を予防するために

---

ノロウイルスは手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。

ノロウイルス食中毒の発生を防止するために、食品関係事業者の方はもちろんですが、一般家庭においても食中毒予防を心がけてください。

**調理従事者は、おう吐や下痢等の症状がある場合は、食品を汚染して食中毒になる場合があるので調理業務には絶対に従事しないでください。**

また、調理従事者には症状が出ていないがノロウイルスに感染している（不顕性感染）ことが非常に多くなっています。**症状が出ていなくても、ノロウイルスに感染しているかもしれないとの自覚を持って手洗いを徹底し、調理にも細心の注意をはらいましょう。**

## 1 清潔な調理（持ち込まない）

- ・調理を行う場所は、常に清潔を保つようにしましょう。
- ・魚介類や肉類に用いる包丁、まな板等の調理器具は、専用として使い分け、調理器具を介して他の食品を汚染しないよう注意しましょう。
- ・野菜などの生鮮食品は十分に洗浄しましょう。
- ・おう吐、下痢などのある人は、調理に従事しないようにしましょう。

## 2 正しい手洗い（つけない）

- ・正しい手洗いを実行しましょう。
- ・用便後や調理前には手洗い（消毒を含む。）を徹底しましょう。
- ・食品関係営業に携わる方は、食品に直接触れる際には「使い捨て手袋」を使用しましょう。

## 3 ノロウイルスを殺すための加熱（加熱する）

- ・加熱は最も効果的な殺菌方法ですが、ノロウイルスは85℃で90秒以上の加熱が必要です。
- ・特に二枚貝の生食はできるだけ避け、中心部まで十分加熱しましょう。

カキを生食する場合は、「生食用」と表示されているものを使用し、「加熱調理用」と表示されているものは必ず加熱してください。ノロウイルスが流行している時期では「生食用」でもノロウイルスに汚染されている場合があるので、注意が必要です。

## 4 おう吐物・下痢便の処理（ひろげない）

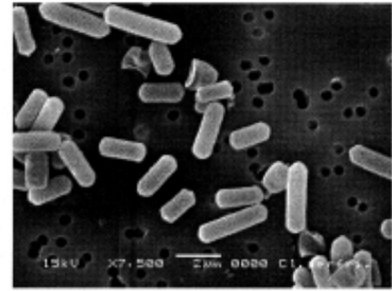
衣服や物品、おう吐物を洗い流した場所の消毒は次亜塩素酸系消毒剤（濃度は200ppm以上、家庭用漂白剤の場合は約200倍程度に薄めて）を使用してください。ノロウイルス感染症の場合、そのおう吐物や下痢便には、ノロウイルスが大量に含まれています。そしてわずかな量のウイルスが体の中に入っただけで、容易に感染します。

## ウエルシュ菌について

---

### <特徴>

人や動物の腸管や土壌、下水に広く生息しています。酸素のないところで増殖する菌で、芽胞を作ります。芽胞は100℃、1～6時間の加熱でも死滅しません。食べ物と一緒に人の腸管に達したウエルシュ菌は毒素を作り、この毒素が食中毒を起こします。1事例当たりの患者数が多く、しばしば大規模発生がみられます。



電子顕微鏡写真、グラム陽性の桿菌。  
<食品安全委員会事務局 資料>

### <症状>

潜伏期間は、6～18時間で、ほとんどの患者は12時間以内に発症します。主症状は下痢と腹痛で、嘔吐や発熱はまれとされています。多くの患者は1～2日で回復し、特別な治療法はなく、一般的な下痢症治療が行われます。

### <過去の原因食品>

多種多様の煮込み料理（カレー、煮魚、麺のつけ汁、野菜煮付け）など。

### <予防方法>

- ・清潔な調理を心掛け、調理後は速やかに食べましょう。
- ・食品中での菌の増殖を阻止するため、加熱調理食品の冷却は小分けするなどして速やかに行ってください。
- ・食品を保存する場合は、10℃以下か55℃以上を保ちましょう。
- ・食品を再加熱する場合は、十分に加熱して、早めに食べてください。
- ・加熱しても芽胞は死滅しないこともあるため、過信しないことが大切です。

参考情報：食品安全委員会ホームページ ファクトシート

(科学的知見に基づく概要書) ウエルシュ菌食中毒 [PDF]

<https://www.fsc.go.jp/sonota/factsheets/03clostridium.pdf>