

食の安全 ・ 安心情報

食中毒の知識と予防

～ 健康で働くために ～
(家族の健康も大切に)

肉はしっかり
焼いて
食べてね!



職場の仲間とのバーベキュー大会や食事会など、食は美味しさや楽しさを提供し職場の環境づくりにも欠かせないものです。しかし、楽しい食事会を台無しにしないよう、また、健康で元気に働けるよう食中毒を正しく理解し、食中毒予防に心がけましょう。



食肉による食中毒の予防について

生の肉の表面には、食中毒を引き起こす細菌が付着していることがあります。特に小さなお子さんやお年寄りなどの抵抗力の弱い方では、症状が重くなりやすく、場合によっては死亡することもあります。しかし、これらの細菌は熱に弱いので、十分に火をとおすことで安全に食べることができます。職場の同僚とのバーベキューや焼肉などで肉を焼くときは、生焼けにならないよう、十分に気をつけてください。また、肉を生や加熱不十分な状態で食べることの危険性を理解し、適切な予防方法を取ることによって食中毒を防ぎましょう。

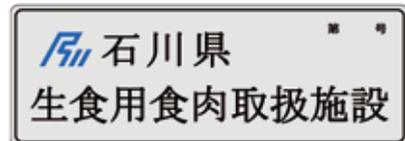
食肉に由来する食中毒菌について

病因物質	食後から発症までの時間	主な症状	特徴	原因となりやすい食品
サルモネラ属菌	12時間 ～ 48時間	下痢、腹痛、 発熱、おう吐	<ul style="list-style-type: none"> 動物の腸管などに潜む 乾燥に強い 熱に弱い 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏卵、食肉類とその加工品
腸管出血性大腸菌 (O157など)	2日～8日	下痢、腹痛、 溶血性尿毒症症候群 (HUS)	<ul style="list-style-type: none"> 牛などの腸管内にいる 毒性の強い「ペロ毒素」を産生する 	<ul style="list-style-type: none"> 肉類やその加工品
カンピロバクター	2日～7日	発熱、頭痛、 おう吐、腹痛、 下痢	<ul style="list-style-type: none"> 家畜や家きん、ペットなどが保菌している 少量の菌で食中毒を起こす 熱や乾燥に弱い 	<ul style="list-style-type: none"> 生または加熱不十分な鶏肉や牛レバー 未消毒の井戸水

牛肉を生食できるのは、基準に適合したお店に限られます

焼肉チェーン店で発生した腸管出血性大腸菌による食中毒事件を受け、**ユッケなどの生食用牛肉は、肉の表面から1cm以上を加熱殺菌することや、牛レバーは、生食用としての提供・販売の禁止が食品衛生法に基づく規格基準に規定されました。**

生食用に牛肉を購入する際は表示を見て、生食用であることや加工施設名の表示があることを確認しましょう。飲食店で生の牛肉を食べることができるのは、基準に適合したお店に限られます。お店にその旨の表示があるので確認しましょう。



肉の生食、危険です！

牛レバーの生食は禁止されています。

また、鮮度に関係なく、牛・豚・鶏の肉やレバーなどの内臓も生食することは危険です。生食を原因とする食中毒は、命に関わる症状を引き起こす場合もあります。

- ① 肉はしっかり火をとおして食べましょう。
- ② 肉を焼くハシと食べるハシを分けましょう。
- ③ 生の肉を触った後は、手を洗いましょう。

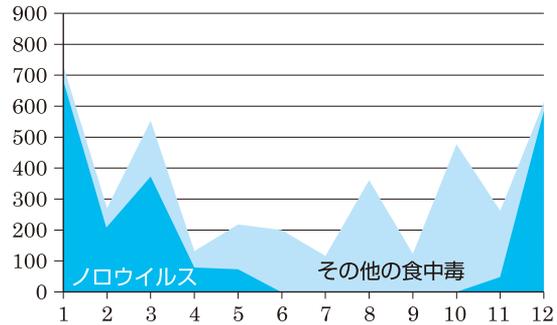


ノロウイルスによる食中毒の予防について

食中毒は夏だけではありません。冬はウイルスによる食中毒や感染症が増加します。

ノロウイルスは感染力が大変強く、わずかにウイルスが付着しているだけで食品、人、手袋や床、ドアノブ、便座などさまざまなところから感染するおそれがあります。

ウイルスが体内に入ってから発症するまでの時間は24～48時間、主な症状は嘔吐、下痢、発熱などです。



石川県の月別病因物質別食中毒患者数 (平成16年度～平成25年度)

加熱後の食品も取扱いに注意が必要です

生ものや加熱不十分な食品だけでなく、加熱後でも、ウイルスが付着してしまった食品も原因になっています。

1 十分な加熱

生ものを食べるのを避け、85℃～90℃で90秒以上加熱調理しましょう。

2 調理器具等の洗浄、消毒

まな板、包丁、食器、タオル等はしっかり洗浄、消毒し、乾燥させてから保管しましょう。

最も有効な予防法は手洗いです

手洗いは調理を行う前、食事の前、トイレに行った後には必ず行いましょう。

常に爪を短く切って、指輪等はずし、石けんを十分泡立て、ブラシなどを使用して手指を洗浄します。

すすぎは流水で十分に行い、清潔なタオル又はペーパータオルで拭きます。

汚れが残しやすいのはココ！



発症してしまったら

職場や家庭で同僚や家族がおう吐した場合は、感染が広がらないよう適切におう吐物を処理しましょう。

発症者のおう吐物などの処理は迅速かつ確実に行いましょう。便やおう吐物には大量のウイルスが含まれ、新たな感染の原因となります。おう吐物が付いた衣服などは、付着したおう吐物が飛散しないように注意し、下洗いし、0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。

布団やカーペットなど洗濯できないものや、塩素消毒薬による色落ちが気になる衣服などは、アイロンの蒸気も有効です。



家族の健康も大切に! 家庭でできる食中毒の予防

食中毒予防の基本は、「手を洗う」、「食品は十分に加熱する」、「調理器具を清潔にする」など当たり前のことをしっかり守ることです。

食中毒予防の三原則

1 菌をつけない

食材に触れる前の手洗いと、調理器具の消毒を徹底しましょう。

2 菌を増やさない

食物は10℃以下(できれば4℃以下)で保存し、絶対に室温に放置しないようにしましょう。

3 菌をやっつける

できるだけ生食はさけ、十分に加熱したものを食べましょう。



家庭における食中毒予防の6つのポイント

1 買い物

消費期限を確認し、肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れましょう。



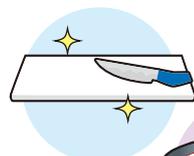
2 家庭での保存

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう。



3 下準備

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ましょう。



4 調理

調理の前に手を洗い、肉や魚は十分に加熱しましょう。



5 食事

食べる前に石けんで手を洗い、作った料理は長時間、室温に放置しないようにしましょう。



6 残った食品

温め直すときは十分に加熱し、保存して時間が経ちすぎたものは思い切って捨てましょう。



食中毒に関する相談は
各保健福祉センター・
保健所へ

「いしかわの食の安全・
安心情報」はこちら

南加賀保健福祉センター ☎0761-22-0794
石川中央保健福祉センター ☎076-275-2253
能登中部保健福祉センター ☎0767-53-2482
能登北部保健福祉センター ☎0768-22-2011
金 沢 市 保 健 所 ☎076-234-5112

いしかわ 食の安全安心

検索