

考えてみよう 食中毒予防!

～家庭で安全な食生活を～



はじめに

食中毒というと、おなかが痛くなったり、下痢になったりするイメージがありますが、病院に行けばすぐに治ると思いませんか？

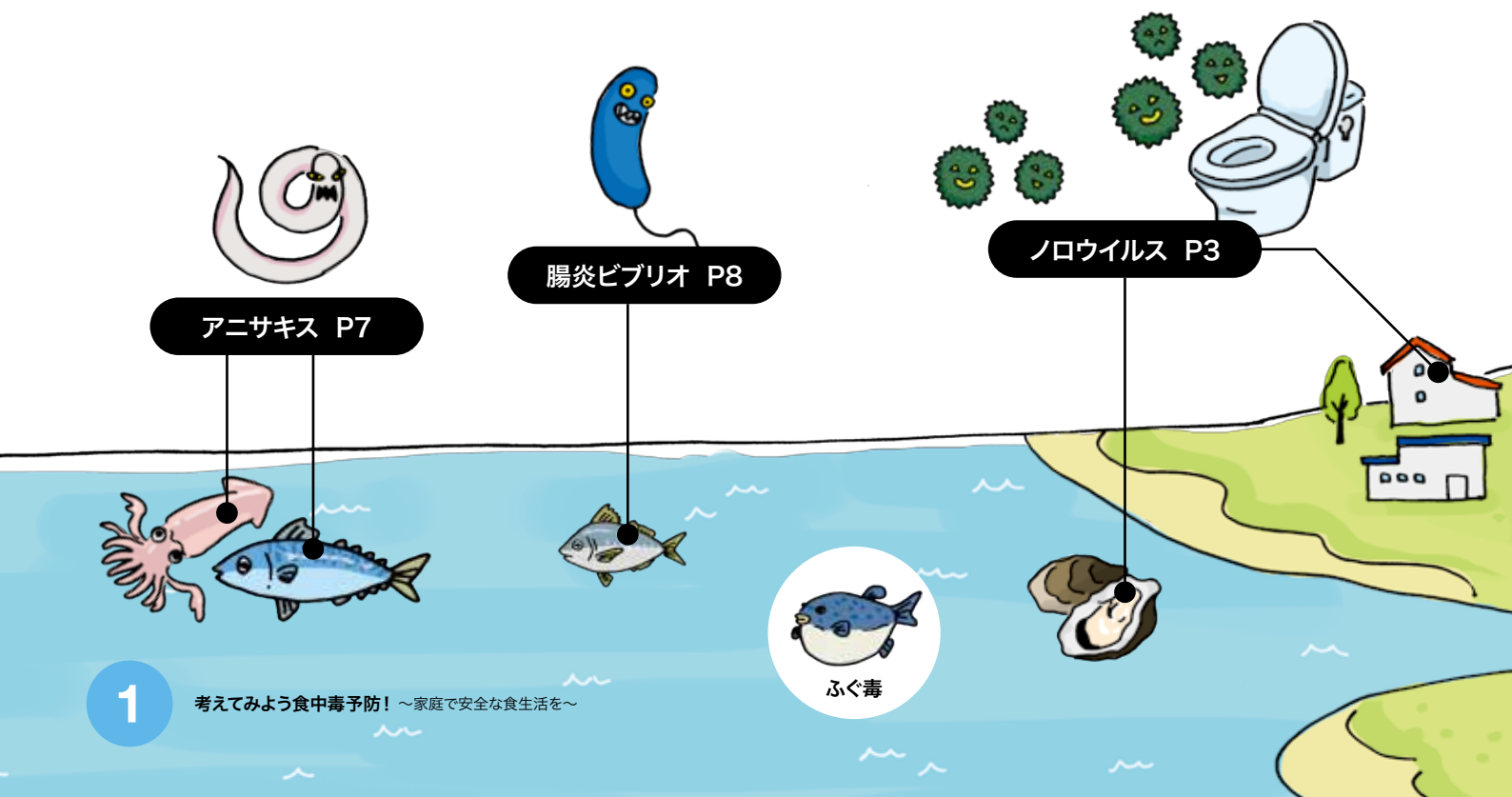
実は毎年、食中毒によって死者が発生しており、尊い命が奪われてしまう危険もあるのです。しかも、食中毒は、飲食店での食事が原因で発生していると思われがちですが、食中毒の発生原因として多いアニサキス、カンピロバクター、ノロウイルスなどは、家庭の食事においても発生しています。

この冊子で、調理実習や家で料理のお手伝いをするとき、どんな点に気をつけるとよいか、また、自分が食中毒にかからないために、どうしたらよいか理解を深めてほしいと思います。



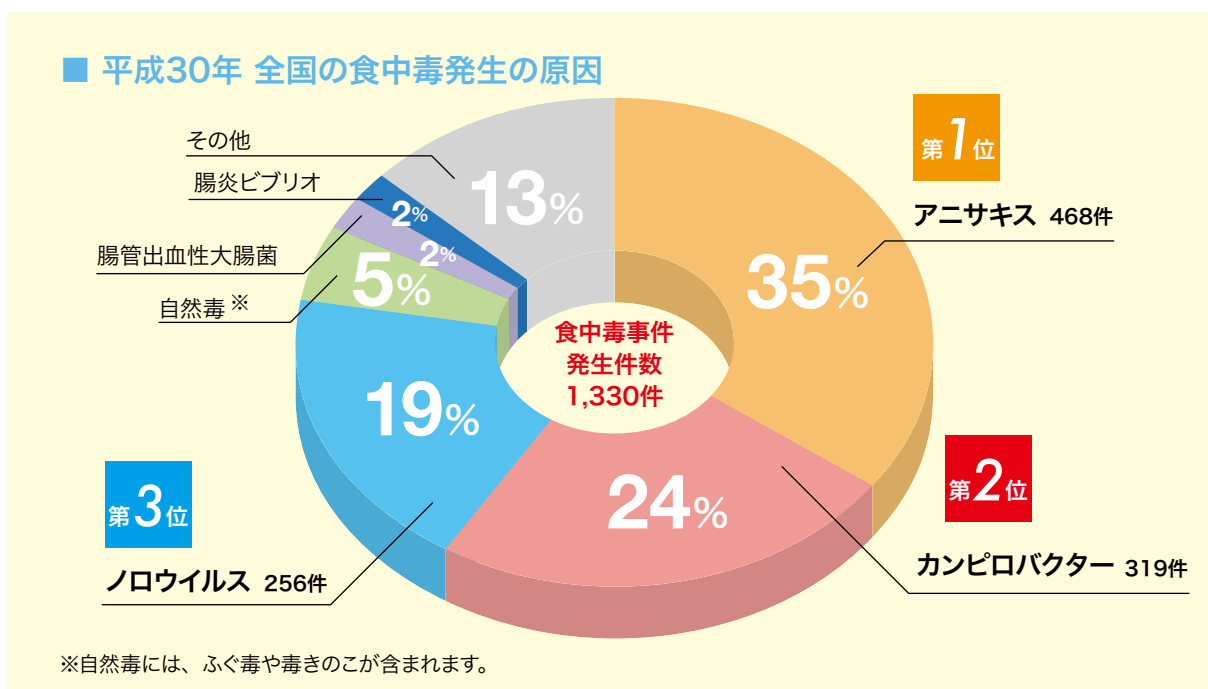
■ 平成30年度 金沢市内の食中毒事件

	発生年月日	原因施設	病因物質	患者数
1	平成30年 8月18日	宿泊施設	不明	62
2	9月 4日	すし屋	アニサキス	1
3	平成31年 1月18日	スーパーマーケット	アニサキス	1
4	2月25日	食堂	アニサキス	1



食中毒とは

食中毒とは、原因となる細菌やウイルスなどが付着した食品や有毒物質が含まれる食品を食べることで、健康被害が起こることです。重症になると命にかかわることもあります。



食中毒の原因は、
 ●細菌 ●ウイルス
 ●寄生虫 ●自然毒
 などがあります。これらは、
 下の絵が示すように
 様々な場所に潜んでいます。

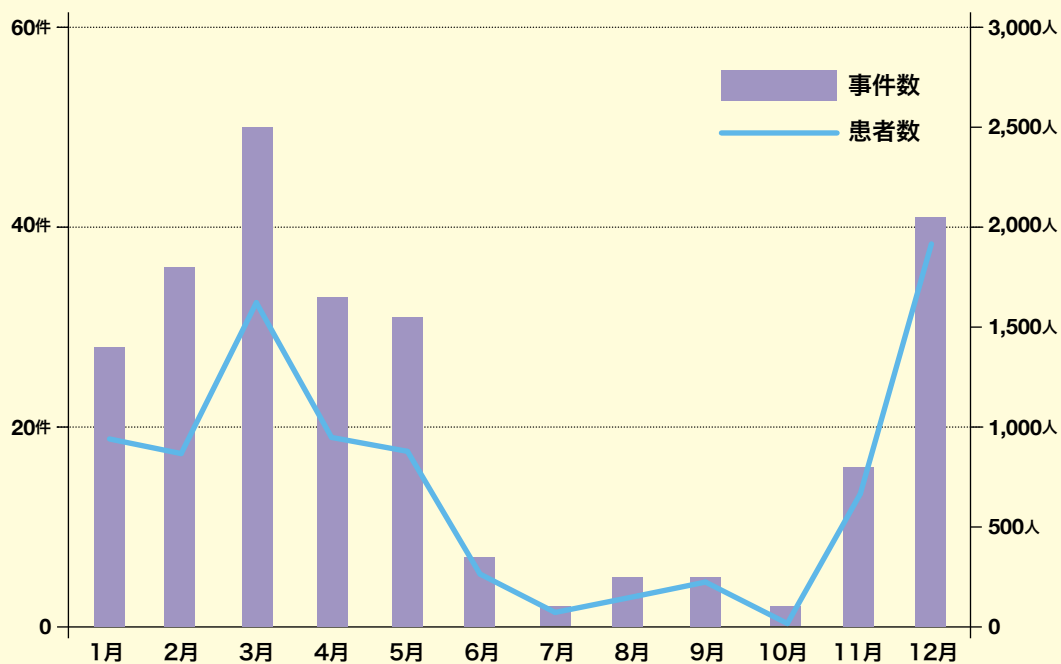


冬から春に多い食中毒 ノロウイルス

ノロウイルス食中毒の発生状況

食中毒は、夏に多いイメージがありましたが、近年、食中毒は一年中発生しています。特に、ノロウイルスによる食中毒は、平成30年では1月～5月、12月に多くみられました。

■ 平成30年 全国のノロウイルスの食中毒事件数と患者数



ノロウイルスの特性

ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛、発熱などを起こします。

ノロウイルスは、感染力が強く、10～100個のウイルスが体に入るだけで食中毒になります。

また、患者のおう吐物の中には1gに100万個程度、糞便中には1gに10億個以上ものウイルスが含まれています。



水のような下痢をしたら、トイレトペーパーの何枚目までしみ込むのか？

トイレトペーパーしみ込み実験



①実験用の赤い液体を1滴垂らします。



②どんどんめくっていきます。



まだ見える

③19枚目



もう見えない？

④20枚目

20枚目になると肉眼では見えませんが、ブラックライトで光る蛍光色素が見えます！

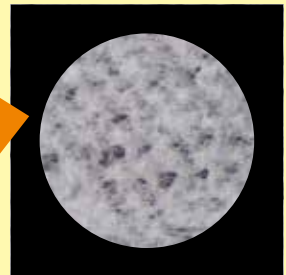


見えた！



⑤20枚目

実は、トイレトペーパーって、こんなに穴が開いているんです！



実験の結果、水のような下痢をしたらトイレトペーパーに20枚以上しみ込んでしまうことがわかります。水のような下痢をすると、トイレトペーパーで拭いた時に、手についてしまうということですね。

つまり、**トイレの後には特に十分な手洗いが必要です！**

トイレの後のほか、こんな時にもしっかりと手を洗いましょう



外から帰った時



調理前や魚・肉を触った時



ご飯を食べる前

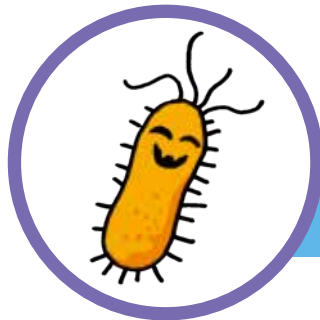


動物を触った時

※手洗いの方法は、巻末を参照してください

お肉を安全に食べるために

牛、豚、鶏の内臓には、人の体に入ると食中毒の原因となる細菌が住んでいることがあり、これが付着した食品を食べて食中毒になることがあります。



命を落とすこともある
恐ろしい食中毒菌!!

腸管出血性大腸菌

牛肉の表面には、腸管出血性大腸菌が付着していることがあります。特にひき肉は、牛肉の表面についた腸管出血性大腸菌を中心部まで混ぜ込んでしまうため、「ハンバーグ」などを中身が赤いまま加熱不足状態で食べることはたいへん危険です。

TOPIC

法律で生食が禁止されているお肉



平成23年10月から、生食用の牛肉（牛刺しやユッケ）に厳しい規制がかけられました。

また、平成24年7月から、牛のレバー（肝臓）を生食用として販売・提供することが禁止されました。

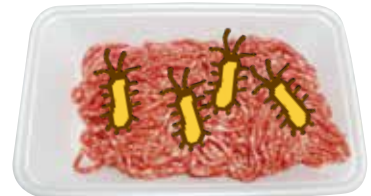


平成27年6月から、豚のお肉や内臓を生食用として販売・提供することが禁止されました。

これらは、お肉や内臓を生で食べると食中毒菌などによる食中毒が発生し、命にかかわる危険性があるためです。

牛や豚のお肉やレバーをはじめとする内臓は、生で食べてはいけません。中心部まで十分に加熱して食べましょう。

ハンバーグを作る時



お肉の表面に菌が付着していて…



菌を混ぜ込んでしまっても…

しっかり加熱すれば大丈夫!

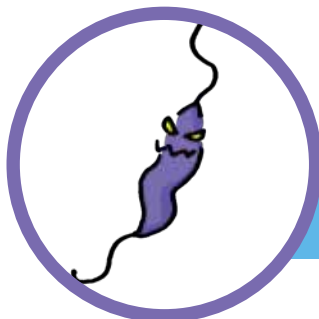


加熱不十分だと菌がついたまま



火が通ったもの





後遺症が残ることもある
食中毒菌!!

カンピロバクター

平成15年以来、細菌性食中毒の原因として第1位の食中毒菌です。

主に鶏肉料理が原因となります。「新鮮だから生で食べても大丈夫」ということはありません。**鶏肉の刺身やタタキなど、生や加熱不足の鶏肉は食べないようにしましょう。鶏肉を食べるときは中心部まで十分に加熱して食べましょう。**



しっかり加熱する



手は正しく洗う



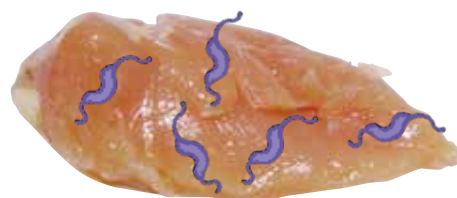
調理器具は
洗浄・殺菌する

二次汚染 に気をつけて

牛肉、豚肉、鶏肉を切る時には、腸管出血性大腸菌やカンピロバクターが、手だけではなく、包丁やまな板にも付着してしまいます。その包丁やまな板で、そのままトマトやキュウリを切ったら、菌は簡単に移っていきます。

手洗いはもちろん、器具を使い分けることが大切です。

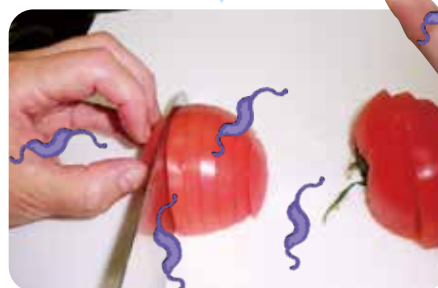
鶏肉のソテーを作る時



お肉の表面に
菌が付着していて…



生の鶏肉を切ると…
まな板や包丁、
手にも
菌がつきます!



そのまま、
まな板や包丁、手を洗わずに
野菜を切ると…



野菜に菌が
ついています!

お魚を安全に食べるために

魚介類を原因とした食中毒では、アニサキスという寄生虫による食中毒が注目されています。全国のアニサキスによる食中毒発生件数は、平成25年の88件から平成30年には468件と急増しています。

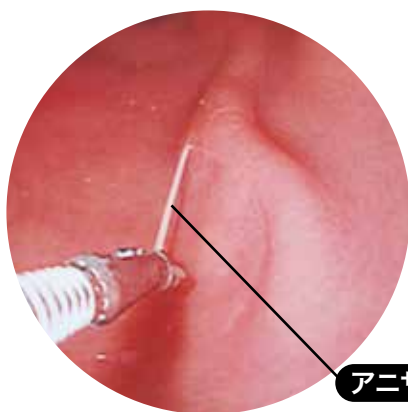


食中毒発生件数 第1位!
寄生虫による食中毒

アニサキス

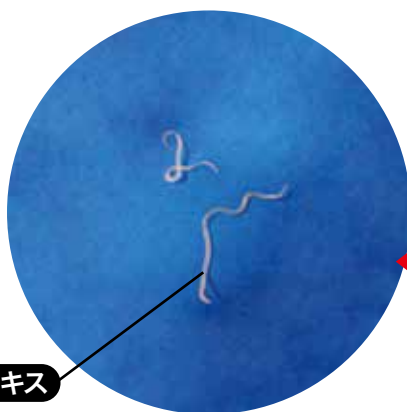
アニサキスは、サバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなど、意外と身近な魚介類に寄生しています。

体長は2～3cmで白色の少し太い糸のように見えます。くるくると丸まって、リング状のものもあります。



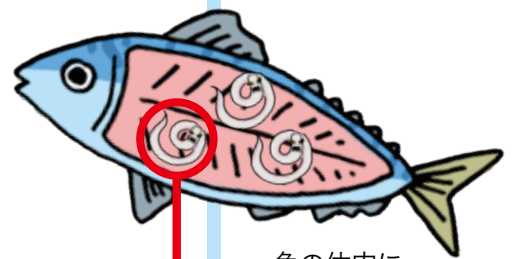
胃の内視鏡検査

(写真提供:ナガサト太陽クリニック 永里敦先生)



アニサキス

お刺身には注意



魚の体内に寄生しています

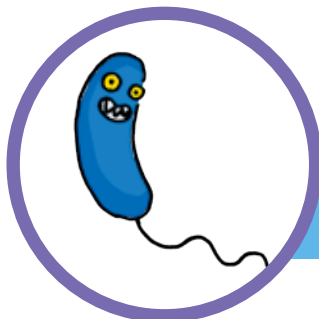
アニサキスが寄生した魚介類を、刺身など生で食べると、数時間で胃や腸の壁に侵入し、みぞおちの激しい痛みやおう吐などの症状を引き起こします。



予防方法

アニサキスは、加熱(60℃で1分以上)または冷凍(-20℃で24時間以上)で死滅します。

また、目に見えますから、よく見て、誤って食べないようにすることも大切です。



細菌の増殖速度No.1!
洗浄と冷蔵保管が重要

腸炎ビブリオ

腸炎ビブリオは海の中に住んでいて、魚の表面に付着しています。

予防方法

この細菌は真水に弱いので、魚をさばく際には水道水でよく洗いましょう。

また、室温でも速やかに増殖するため、魚は短時間でも冷蔵庫に保存しましょう。

魚介類を調理する場合、十分加熱しましょう。



食材は
流水で洗う

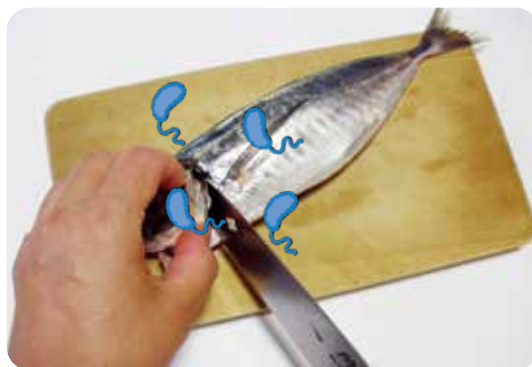


手は正しく洗う



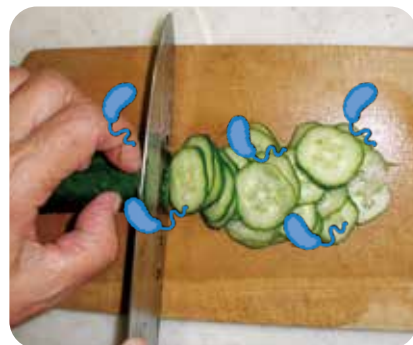
調理器具は
洗浄・殺菌する

焼き魚を作る時



しっかり加熱することが
大切です!!

魚を切った
包丁を洗わずに
キュウリを切ると...



酢の物に
菌が
ついています!



食事作りをチェック してみましよう!



家庭での食中毒は、どうしたら防げるのでしょうか?食品の購入から、食べるまでの過程でどのようなことを実践すればよいのか、具体的な方法を紹介します。

1

食品の購入



消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む



寄り道しないでまっすぐ帰ろう



2

家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

肉・魚は汁がもれないように包んで保存



3

下準備

こまめに手を洗う

野菜もよく洗う

包丁やまな板は肉・魚を切った後、洗って熱湯をかけておく



冷凍食品の解凍は冷蔵庫で



タオルやふきんは清潔なものに交換

肉・魚は生で食べるものから離す

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

井戸水を使っていたら水質に注意



ゴミはこまめに捨てる

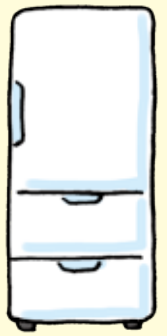
4

調理

- 加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75°Cで1分間以上)
- 台所は清潔に
- 作業前に手を洗う



- 調理を途中で止めたら
食品は冷蔵庫へ
- 電子レンジを使うときは
均一に加熱されるようにする



5

食事

- 食事の前に手を洗う
- 長時間室温に放置しない
- 盛り付けは
清潔な器具、食器を使う



6

残った食品

- 作業前に手を洗う
- 手洗い後、清潔な器具、
容器で保存
- 早く冷えるように
小分けする



- 時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも
怪しいと思ったら、
思い切って捨てる



- 温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75°C以上)

正しい手洗い

食中毒予防の基本は、手洗いから。基本の手洗いを確認しましょう。



1

手指全体を流水でぬらし、
石けん液を手のひらにとる



2

手のひらをすり合わせ
よく泡立てる



3

手の甲をもう片方の
手のひらでこする(両手)



4

指を組んで両手の指の間を
こする



5

指を曲げて指先と爪を
もう片方の手のひらの上で
こする(両手)



6

親指をもう片方の手で包み
ねじり洗う(両手)



7

手首をもう片方の手でねじり
洗う(両手)



8

流水でよく洗い流す
1~8を繰り返す(二度洗い)



9

ペーパータオルで水分を
十分に拭き取る

中学校

年 組

名前

参考

厚生労働省ホームページ ……「お肉はよく焼いて食べよう」

「食中毒」

「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

国立保健医療科学院 疫学部 ……「5つの鍵で学ぶ 子ども食べ物安全教室」

