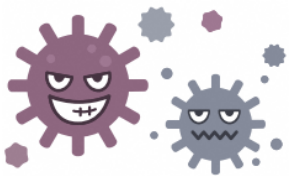


食中毒に要注意!!



食品をおいしく安全に取り扱うために、
食中毒の知識を深めましょう!!



原因となる細菌・ウイルス・寄生虫の特徴と予防法

腸管出血性大腸菌（O157等）

【特徴】

- 家畜の腸内に存在する菌
- 菌が産生する毒素で激しい腹痛、水様性の下痢、血便を引き起こす
- 重篤な合併症で死亡例もある
- 生肉や加熱不十分な食肉、生野菜等が原因（ユッケ、浅漬け、レアステーキ等）



【予防のポイント】

- 生肉や野菜を扱った後の手洗いを徹底
- 包丁・まな板の**洗浄・消毒・使い分け**
- **調理器具**等の適切な取扱い
- 食肉の**十分な加熱**（中心温度75℃以上で1分以上）
- 加熱無しで食べる野菜の適切な**洗浄・消毒**



ノロウイルス



【特徴】

- 二枚貝等に蓄積するウイルス
- 感染力が非常に強い（汚染食品を介して感染、人から人へ感染）
- 吐き気や嘔吐、下痢等を引き起こす

【予防のポイント】

- **正しい手洗い**
- **十分な加熱**（中心温度85～90℃で90秒以上）
- **調理器具や手袋**の適切な取扱い
- **二次汚染の防止**（嘔吐物等の適切な処理）
- 調理従事者の**健康管理**



黄色ブドウ球菌

【特徴】

- 人の鼻や皮膚等に存在する常在菌
- 菌が産生する熱に強い毒素で、嘔吐等を引き起こす
- 直接手を触れて調理する食品が原因となりやすい（おにぎり、弁当、サンドイッチ、そうざい等）



【予防のポイント】

- 加熱後の食品は**素手で取扱わない**
- 盛り付け時は適切な**手洗い・消毒後**に**使い捨て手袋**を着用する
- **手に傷がある場合、特に注意**
- 調理後は**速やかに食べる**
- 食品は**10℃以下で保存**



カンピロバクター

【特徴】

- 家畜の腸管内等に存在する菌
- 加熱不十分な肉類を食べることで感染（焼き肉、焼き鳥、鳥刺し等）
- ギラン・バレー症候群（手足・顔の麻痺、呼吸困難等）を引き起こすこともある



【予防のポイント】

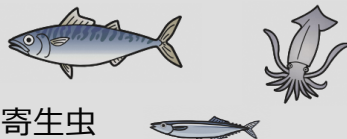
- 中心部まで**十分に加熱**（中心温度75℃で1分以上）
- 他の食品と**調理器具・容器を分けて**処理・保管
- 食肉を触った後は**石けんで十分に手を洗う**
- 使用した調理器具は**適切に消毒・殺菌**



アニサキス

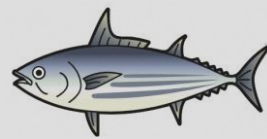
【特徴】

- 魚介類に寄生している寄生虫（サバ、アジ、イカ等）
- アニサキスの寄生した魚介類を生で食べることで感染
- 激しい胃痛、腹痛、吐き気等が現れる



【予防のポイント】

- **新鮮な魚介類**を選ぶ
- **速やかに内臓を取り除く**
- 十分に**加熱調理**する（70℃以上または60℃で1分以上）
- -20℃で24時間以上**冷凍**する
- **目視**によるアニサキスの**除去**



食品を安全に取扱うための基本的な衛生管理

1. 適切な手洗い

細菌やウイルスをつけないために**手洗いは必須**です！

●手を洗うタイミングの例

厨房に入るとき

調理を始める前

調理の盛り付け作業前

別の調理作業に移る前

生の食品に触れた後

ゴミなどに触れた後

トイレの後



●手洗いの手順

①流水で
手をぬらし、
石けんをつけ
手のひらを
よくこする



②手の甲を
よく伸ばす
ようにこする



③指先や
爪の間を
念入りに
こする



④指の間、
付け根を
洗う



⑤親指を
手のひらで
ねじり洗い
する



⑥手首も
忘れずに
洗う



①～⑥を2回繰り返し、流水ですすぎ、水分をよく拭き取り、消毒用アルコールで消毒する

2. 調理従事者の衛生管理

- ・清潔なユニフォームを着用する
- ・マスクを着用する
- ・爪を短く切り、清潔に保つ
- ・使い捨て手袋を適切に使用する
(例：作業工程毎に取り替え)



- ・装飾品（指輪・腕時計・ピアス・マニキュア等）をはずす
- ・検温や検便等で日々の健康状態を管理する
- ・トイレ時はユニフォームを脱ぎ、履き物を替える

3. その他の衛生管理（設備・環境・食品等）

- ・施設の温度・湿度管理（温度25℃以下、湿度80%以下）
- ・調理食品の温度管理（10℃以下冷蔵、65℃以上温蔵）
- ・調理器具の洗浄・殺菌
- ・施設・設備の整理整頓
- ・トイレの清掃

等

