

食中毒予防のポイントについて

平成26年9月10日

和歌山県環境生活部県民局食品・生活衛生課

食中毒の発生状況(全国)

平成25年の発生状況

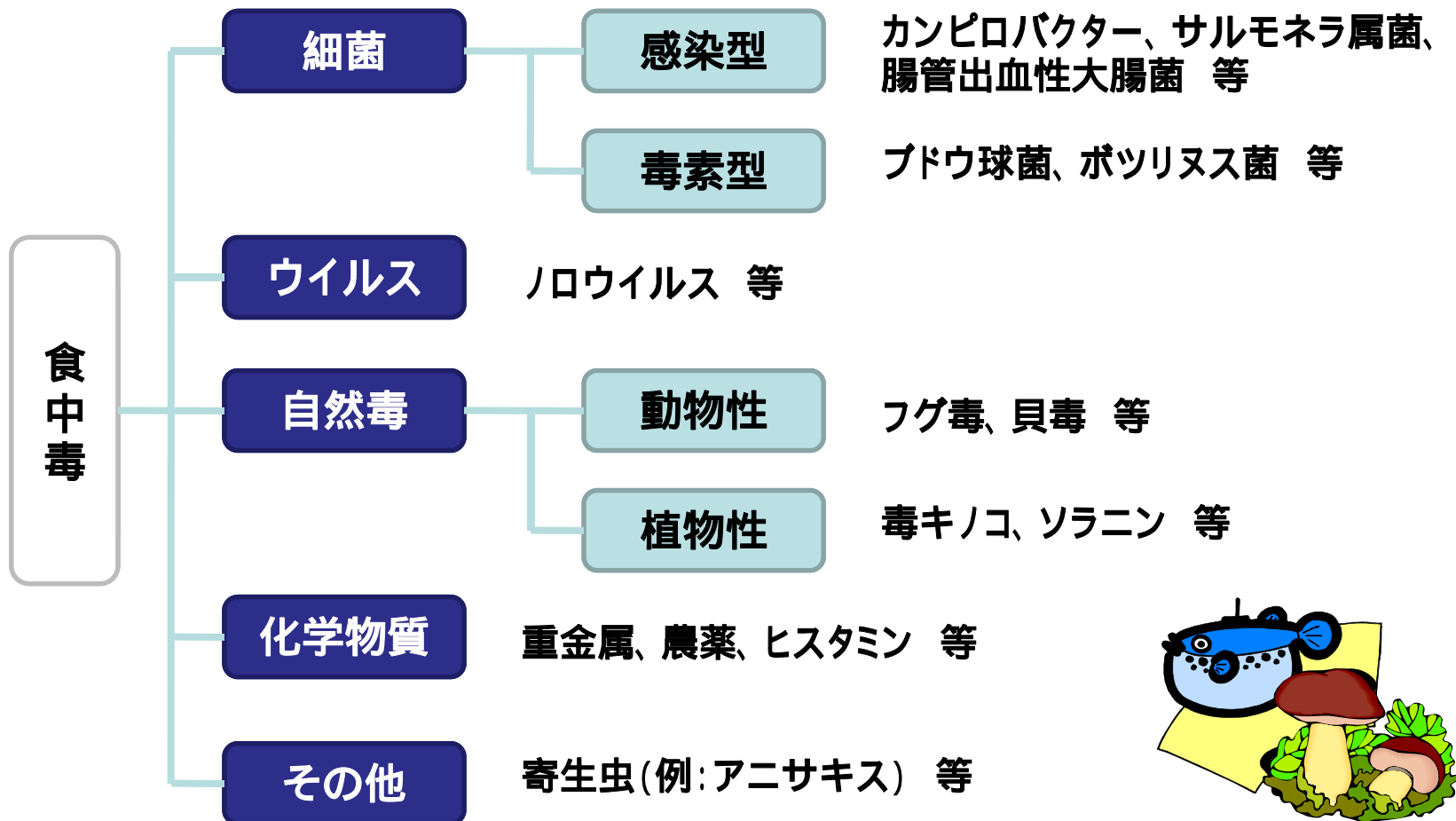
件数	931件
患者	20,802人
死者	1人

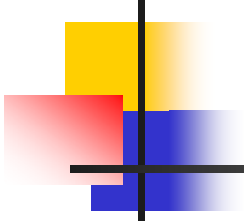
食中毒の発生状況(和歌山県)

平成25年の発生状況

件数	2件
患者	21人
死者	0人

食中毒の分類



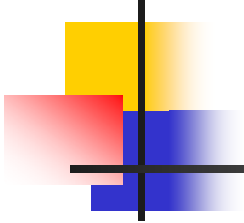


食中毒の予防の3原則

付けない

増やさない

やっつける



付けない

清潔にする

食品をさわる手

食材

調理器具、食器など

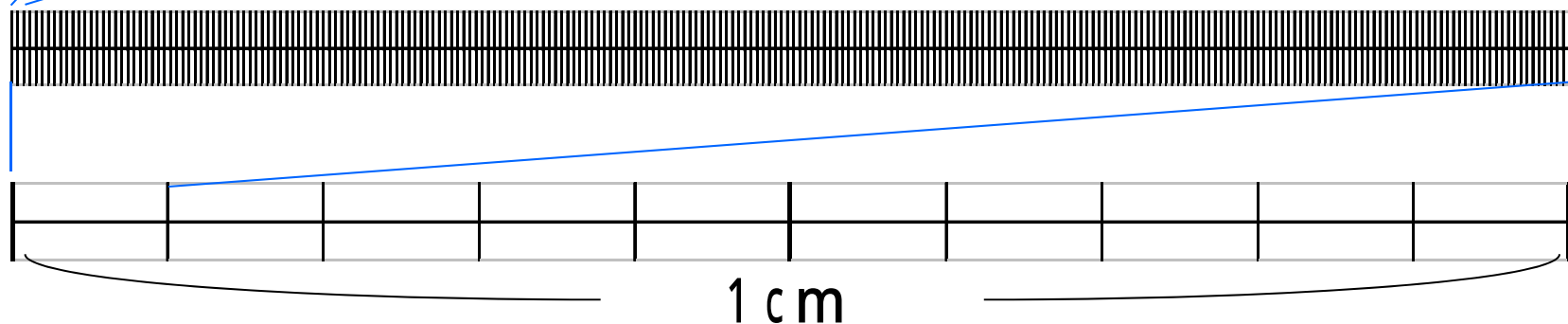
細菌やウイルスは目に見えない

大きさ	
髪の毛	約0.07 mm (70 μ m)
細菌	約1 μ m
ノロウイルス	約0.03 μ m

「1 μ m」って、どれくらいの大きさ？



1 mmの1 / 1000しかない



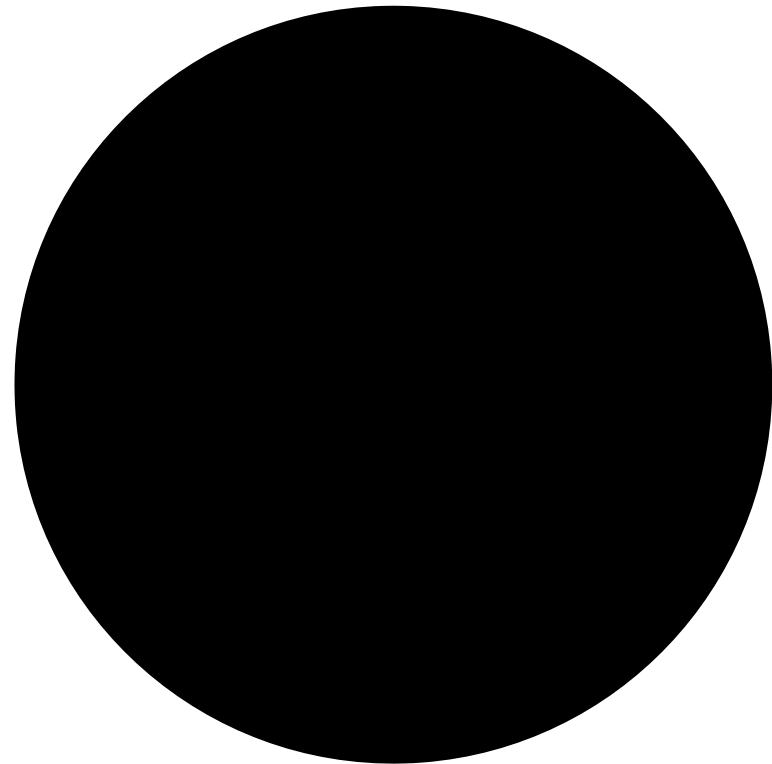
細菌やウイルスは目に見えない



ノロウイルス
(0.03マイクロ)



インフルエンザウイルス
(0.1マイクロ)



細菌(1マイクロ)

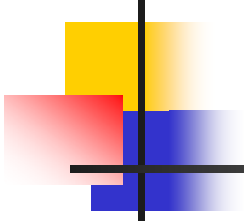
手洗いのタイミング

- 調理前
- 調理中(特に生の肉や魚をさわったあと)
- 食事前
- トイレの後
- 帰宅後
- 掃除、洗濯の後
- 動物をさわった後



手洗い方法





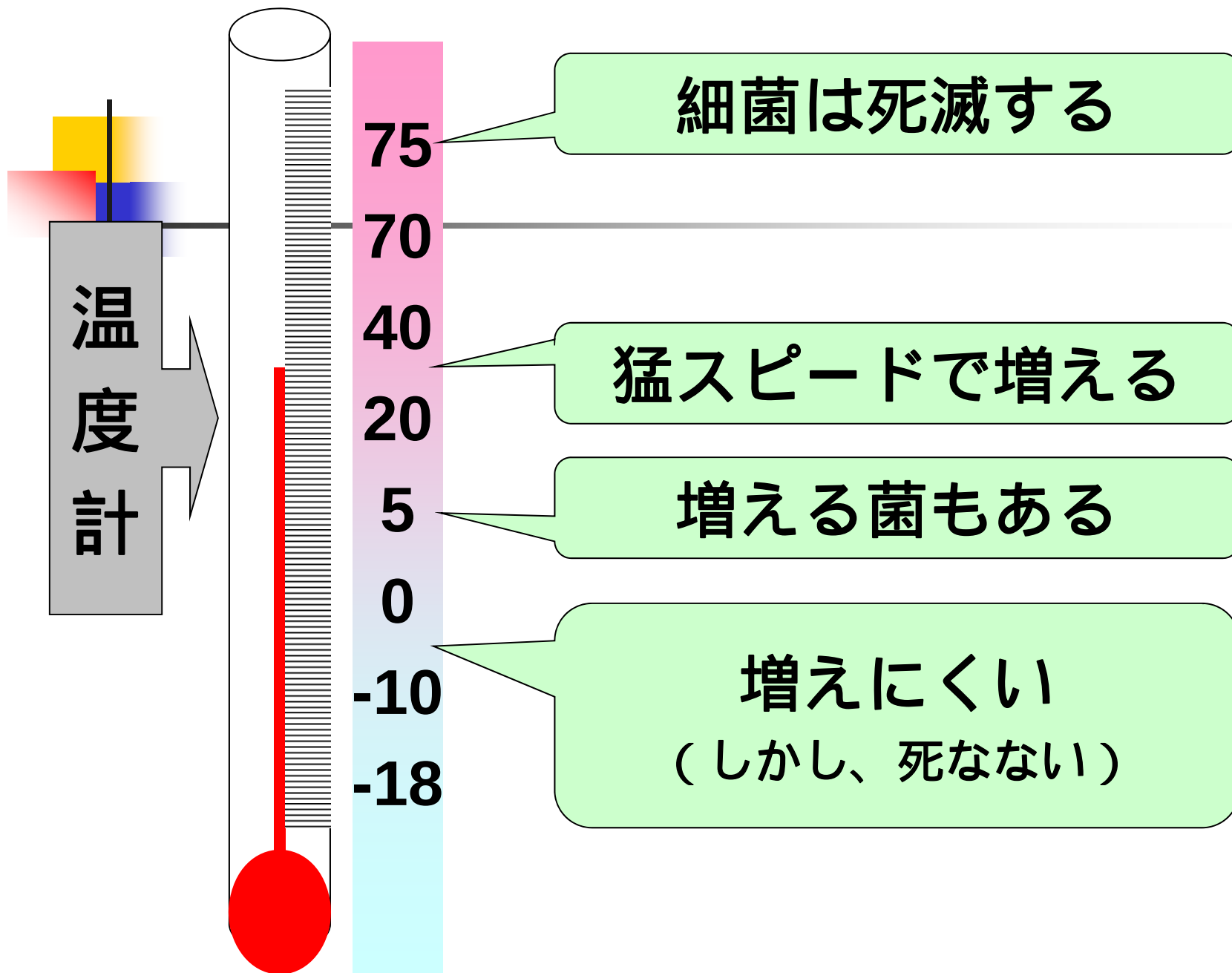
増やさない

細菌が増えるのに必要なもの

栄養

水分

温度



2 迅速 (細菌・ウイルスを増やさない)

- ・細菌が増殖する時間を与えない

細菌の分裂速度

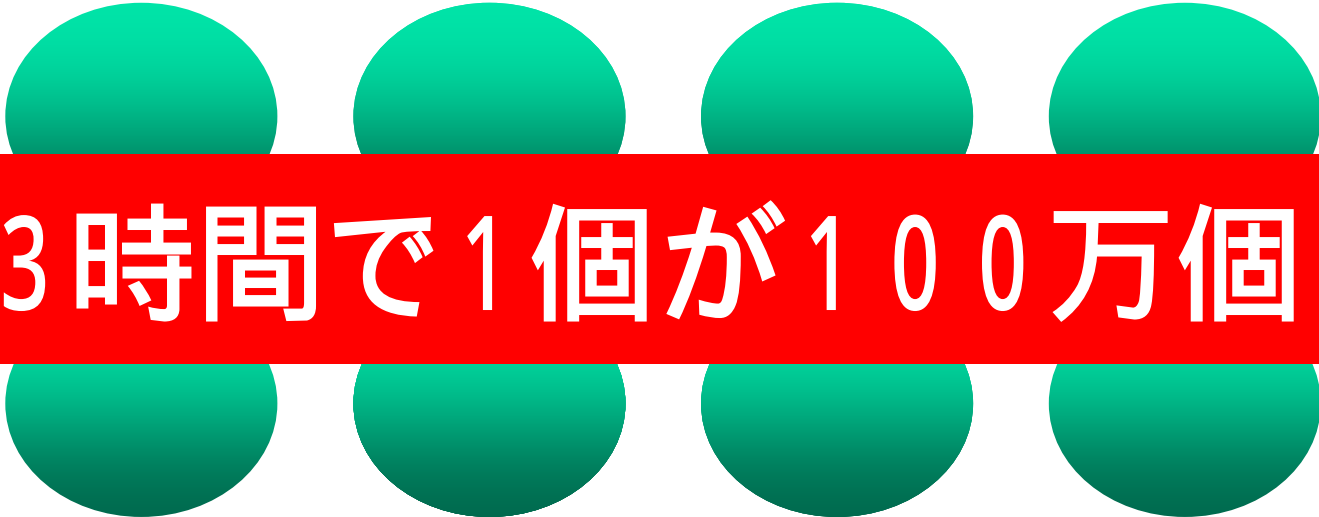
・腸炎ビブリオ	8分
・病原大腸菌	17分
・サルモネラ	21分
・黄色ブドウ球菌	27分
・ボツリヌス菌	35分



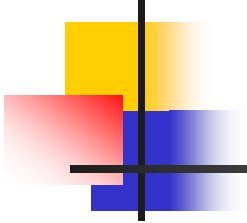
細菌の分裂

たとえば、8分に1回分裂

32分



約3時間で1個が100万個に！



やっつける

加熱する（中心まで）

- ・ 腸管出血性大腸菌O-157等

75 1分間以上

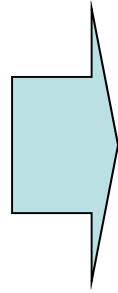
- ・ ノロウイルス

85 ~ 90 で90秒間以上

どれだけ加熱すればいいのか



生焼け



中心部に串をさして、透明な肉汁が出てくれば十分火が通っています

食中毒予防の三原則

食中毒菌を



- 「6つのポイント」はこの三原則に基づいています。
- 「6つのポイント」をきちんと守り、家庭から食中毒をなくしましょう！

point 1

食品の購入

消費期限などの
表示をチェック!

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

肉・魚はそれぞれ
分けて包む



point 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



point ③

下準備

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

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
手を洗う

生肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

生肉・魚は生で食べる
ものから離す

野菜も
よく洗う

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



point 4

調理

作業前に
手を洗う

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

台所は
清潔に

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたなら
食品は冷蔵庫へ



point 5

食事



食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6

残った食品

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

作業前に
手を洗う

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℃以上)



ふぐ

素人調理は危険！



毒キノコ

食べられるキノコ

食べたら
ダメなキノコ



シイタケ



ヒラタケ



ツキヨタケ

寄生虫(アニサキス)

目視で確認！鮮度を徹底！加熱・冷凍で予防！

アニサキスの特徴

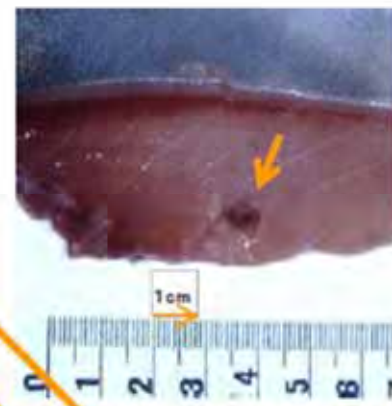
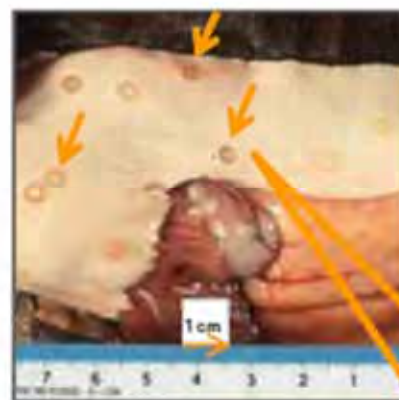
- ◆寄生虫(線虫類)
- ◆体長：約2cm～3cm 色調：半透明白色
- ◆アニサキス幼虫が寄生している魚介類
サバ、サンマ、カツオ、イナダ、イワシ、イカ、アジなど

アニサキスによる食中毒の症状

アニサキス幼虫が寄生する魚介類を食べた後、
2～8時間後に、激しい腹痛、吐き気、嘔吐が起きる。
→胃アニサキス症
10時間後以降に、激しい腹痛、腹膜炎症状が起きる。
→腸アニサキス症

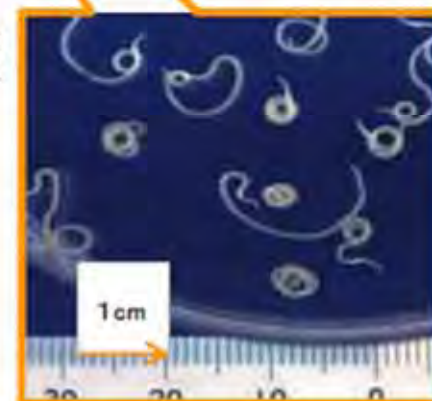
予防方法

- ◆加熱する。(アニサキス幼虫は60℃では数秒で、70℃以上では瞬時に死滅)
- ◆冷凍する。(-20℃で24時間以上冷凍すると死滅)
- ◆新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く。内臓を生で食べない。
※アニサキス幼虫は鮮度が落ちると、内臓から筋肉に移動することが知られている。
- ◆目視で確認して、アニサキス幼虫を除去する。
※一般的な料理で使う程度の量や濃度(塩・わさび・酢など)では、アニサキス幼虫は死滅しない。



写真提供：(公財) 目黒寄生虫館・小川和夫館長

魚の内臓及び筋肉に寄生したアニサキス幼虫と拡大写真





食の安全 わかやま 検索

ポチッと！
検索



<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/031600/>

ご清聴ありがとうございました。