

全食中毒のうち、90%程度を微生物による食中毒が占めています。

主な食中毒菌について知ろう (危害分析)			管理のポイント (重要管理点)
名 称	主な分布	特 徴	主 な 予 防 方 法
 サルモネラ菌	・多くの動物の腸管、糞便 ・汚れた水など	・熱に弱い、乾燥に強い。 ・感染経路は主にネズミ、ハエ、ゴキブリ。 ●主な症状 激しい下痢、嘔吐、発熱など ●潜伏期間：5～72時間	・調理場に犬、猫などの動物を入れない。 ・ネズミ、ハエ、ゴキブリが侵入しにくい構造とし、また、定期的な駆除を行う。 ・生肉を扱った後は、手を洗浄消毒してから次の作業にかかる。まな板、包丁等の調理器具についても専用とし、洗浄消毒する。 ・肉等は充分熱を加える。
 腸炎ビブリオ	・海水 ・海底の泥	・熱に弱い、真水に弱い。 ・3%前後の塩分濃度で発育。 ・増殖速度が極めて速い。 ●主な症状 激しい腹痛、下痢など ●潜伏期間：10～24時間	・魚介類は、大量の真水で洗う。 ・生食は出来るだけさけるようにし、熱を十分加える。 ・喫食までの時間を出来るだけ短くする。 ・魚介類の調理器具は専用のものとし、使用後は十分に洗浄・殺菌し、二次汚染を防止する。
 黄色ブドウ球菌	・人の化膿巣、鼻腔、毛髪等 ・哺乳動物、鳥類等	・食品中で増殖するときに毒素を産生し、これが食中毒の原因となる。 ・菌自体は熱に弱い、毒素は熱に非常に強い。 ●主な症状 激しい嘔吐、腹痛、下痢など ●潜伏時間：1～5時間	・手指に傷等ある時は、調理に従事しない。 ・調理中は顔、鼻、頭髮等にふれない。 ・再加熱を行っても毒素は破壊されないの で、食品は衛生的に取り扱い、調理後長時間経過したものは食べないようにする。 ・食品は冷蔵保存を徹底する。
 腸管出血性大腸菌 O-157	・動物の腸管、糞便 ・下水	・熱に弱い。 ・最低発育温度が比較的低い。 ・ベロ毒素という強力な毒素を産生。 ●主な症状 激しい下痢、腹痛、血便 ●潜伏期間：数日～10日	・調理場に犬、猫を入れない。 ・用便後は手洗い消毒を必ず行う。 ・下痢等の症状があるときは調理に従事しない。 ・食品は充分熱を加える。 ・4℃以下の保存が有効。チルド温度での保存はさらに有効。
 カンピロバクター	・家畜、鶏、野生動物の腸管内	・微好気的条件下で発育し、好気、嫌気条件下では発育しない。 ・少量の菌数でも発病することがある。 ●主な症状 腹痛、下痢、発熱 ●潜伏期間：1～7日	・食肉は容器などに入れて冷蔵庫内での二次汚染を防ぎ、長期間の保存に注意する。 ・生肉類等は専用調理器具を使用し、使用後は洗浄、消毒をしてから次の作業にかかる。(二次感染に注意する。) ・肉は充分加熱して食べる。
 ノロウイルス	・カキなどの二枚貝 ・ウイルスに感染した人の腸の中 ・下水	・ヒトの腸管内のみで増殖する。 ・二次感染を起こす。 ・熱に弱い ●主な症状 嘔吐、腹痛、下痢、発熱 ●潜伏期間：24～48時間	・ウイルスに汚染されているおそれのある食品は、できるだけ加熱してから食べる。 ・十分に手を洗い、清潔な作業着やマスクを着用する。 ・感染者の糞便や嘔吐物を衛生的に処理し、ウイルスが拡散しない方法で速やかに廃棄・消毒を行う。

食の安全・安心わかやま

家庭でできるHACCP

HACCPとは？

HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) とは、**危害分析 (HA) ・重要管理点 (CCP)** と呼ばれる衛生管理の手法です。最終製品の検査によって安全性を保証しようとするのではなく、**製造における重要な工程を連続的に管理することによって、ひとつひとつの製品の安全性を保証しようとする衛生管理の手法**です。

家庭の調理における「危害分析」(HA) とは、食品およびその調理過程に含まれる可能性のある食中毒原因と、その発生防止方法を分析することです。食品の調理工程のどこで食中毒菌による汚染、増殖が起こるか、それを防ぐには**どういう手段があるかを考えることがこれにあたります**。例えば、O-157やサルモネラによる食中毒などは**重大な害**と言えます。このような害をどのようにしたら防げるかについて手順を明らかにし、調理の際、特に注意を払うべきポイント(正しい調理方法)を「重要管理点」(CCP)と呼び、家庭では「6つのポイント」がこれにあたります。

和歌山県環境生活部県民局食品・生活衛生課

家庭でできるHACCP

きれいに見える食器や手指、ラップに包まれた食品なども必ずしも清潔でなく、食中毒菌がいる場合もあります。外見だけで安心せず、衛生的な調理、取扱いを心がけましょう。
食中毒の予防には「きれい」なことよりも「清潔」で「衛生的」なことが大切なのです。
食中毒は簡単で基本的な予防方法をきちんと守れば、防ぐことができます。HACCPは最新の衛生管理の考え方ですが、家庭でも実行できます。
さあ、あなたの家庭でもHACCPを行ってみてください。

ポイント1 食品の購入時は、鮮度を重視

- 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを！
- 表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。
- 特に、生鮮食品など冷蔵や冷凍が必要な食品は、買い物の最後に購入し、早く持ち帰りましょう。



ポイント2 家庭での保存は、冷蔵庫内の温度管理が重要

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫(10℃以下)や冷凍庫(-15℃以下)に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫は、詰めすぎないように！
- 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、保存しましょう。
- 食品を流し台の下に保存する場合は、水漏れなどに注意しましょう。また、直接床に置いたりしてはいけません。



ポイント3 下準備時は、手・器具などの洗浄・消毒が重要

- 台所は整理整頓し、タオルやふきんは清潔なものを使いましょう！
- 生の肉、魚、卵を取り扱った後、動物を触った後、用便後、おむつ交換後などにも、石けんなどを使って、よく手を洗いましょう。
- 肉や魚の汁が、果物やサラダなど生で食べる物や、調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
- 生の肉や魚を切った包丁・まな板は、その都度よく洗い、熱湯などで消毒しましょう。
- 野菜は流水でよく洗いましょう。ラップした野菜やカット野菜もよく洗いましょう。
- 冷凍食品など凍結した食品の解凍は、冷蔵庫の中や、電子レンジで行いましょう。
- 一度解凍したものを再凍結するなど、解凍と冷凍を繰り返すと、食中毒菌が増えることがあります。危険です。
- 調理器具、ふきん、スポンジなどは、使った後すぐに、よく洗いましょう。洗浄後、漂白剤につけこんだり、熱湯をかけたりすると消毒効果があります。



ポイント4 調理は早く、加熱は十分に

- 調理を始める前に、台所を清潔にし、手も洗いましょう。
- 加熱調理する食品は、十分に加熱(中心部温度75℃以上で1分以上)しましょう。
- 調理を途中でやめる時は冷蔵庫に入れ、再調理する時は、十分加熱しましょう。
- 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器・ふたを使い、食品が十分加熱されるよう、時間を設定しましょう。



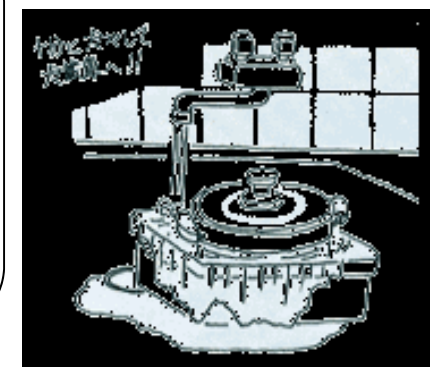
ポイント5 食事は、調理が終わればできるだけ早く

- 食事の前に手を洗いましょう。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- 調理が終わればできるだけ早く食べましょう。
- 調理前や調理後の食品は、室温に長く放置しないよう！

例えば、0-157 は室温でも15～20分で2倍に増えます。

ポイント6 残った食品の冷蔵保存と十分な再加熱

- 残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。
- 残った食品は清潔な器具、容器を使い、早く冷えるように小分け後、冷蔵庫又は冷凍庫に保存しましょう。
- 残った食品を温め直す時も、十分に加熱(75℃以上)しましょう。
- 時間が経ち過ぎたり、少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう。



食中毒予防の三原則は、
食中毒菌を『付けない』、『増やさない』、『殺す』です。

「6つのポイント」は、この三原則から成っています。
これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。

☆食の安全・安心わかやま ホームページ
<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/031600/>