

知っておきたい食の安全！ ～食中毒について学ぼう～



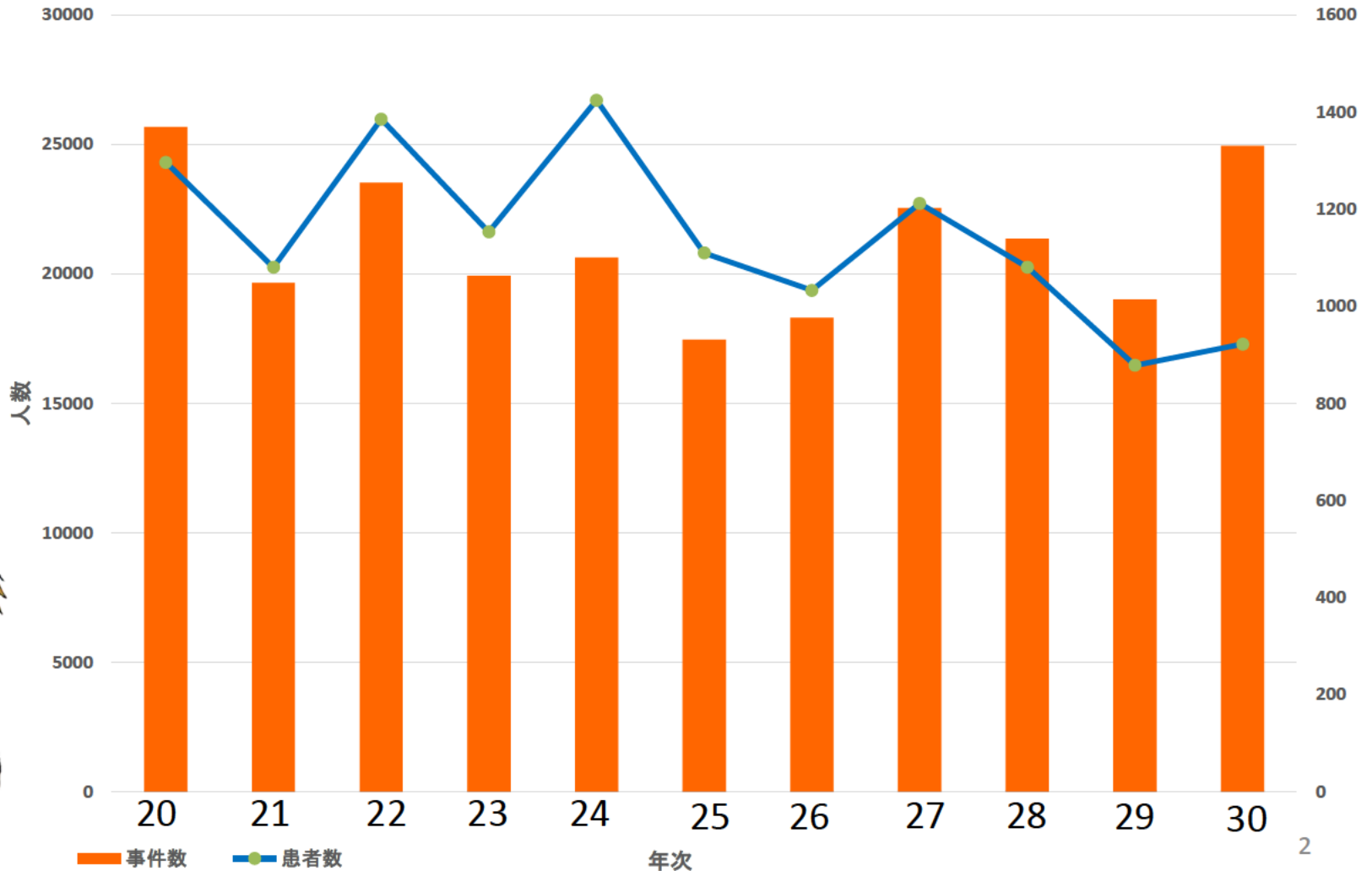
食の安全・安心キャラクター
「こころ」と「まもる」

食中毒ってどのくらい発生しているの？

厚生労働省HP 食中毒統計資料より

平均

事件数 1,130件/年 患者数 21,428人/年



食中毒事件

1984年	辛子レンコン ボツリヌス菌	患者 31人・死者 11人
1988年	卵加工品 サルモネラ菌	患者 1万人超
1990年	井戸水 腸管出血性大腸菌O157	患者 319人・死者 2人
1996年	大阪堺市学校給食 腸管出血性大腸菌	患者 9,000人超・死者 3人
2000年	乳製品 黄色ブドウ球菌	患者 14,000人超
2008年	中国産冷凍餃子有機リン中毒事件	患者 10人
2011年	ユッケ 腸管出血性大腸菌	患者 24人・死者 5人
2012年	浅漬け 腸管出血性大腸菌	患者 169人・死者 8人
2014年	きゅうり浅漬け 腸管出血性大腸菌	患者 510人
2016年	きゅうりゆかり和え 腸管出血性大腸菌	患者 84人・死者 10人
2017年	はちみつ ボツリヌス菌(乳児ボツリヌス症)	患者 1人・死者 1人

食中毒ってどんなこと？



主に食中毒の原因となる細菌やウイルスがついた食べものを食べることで、お腹がいたくなったり、ゲリをしたり、はいたり、熱がでたりすることです。



食中毒予防の3つのきまり

① つけない！



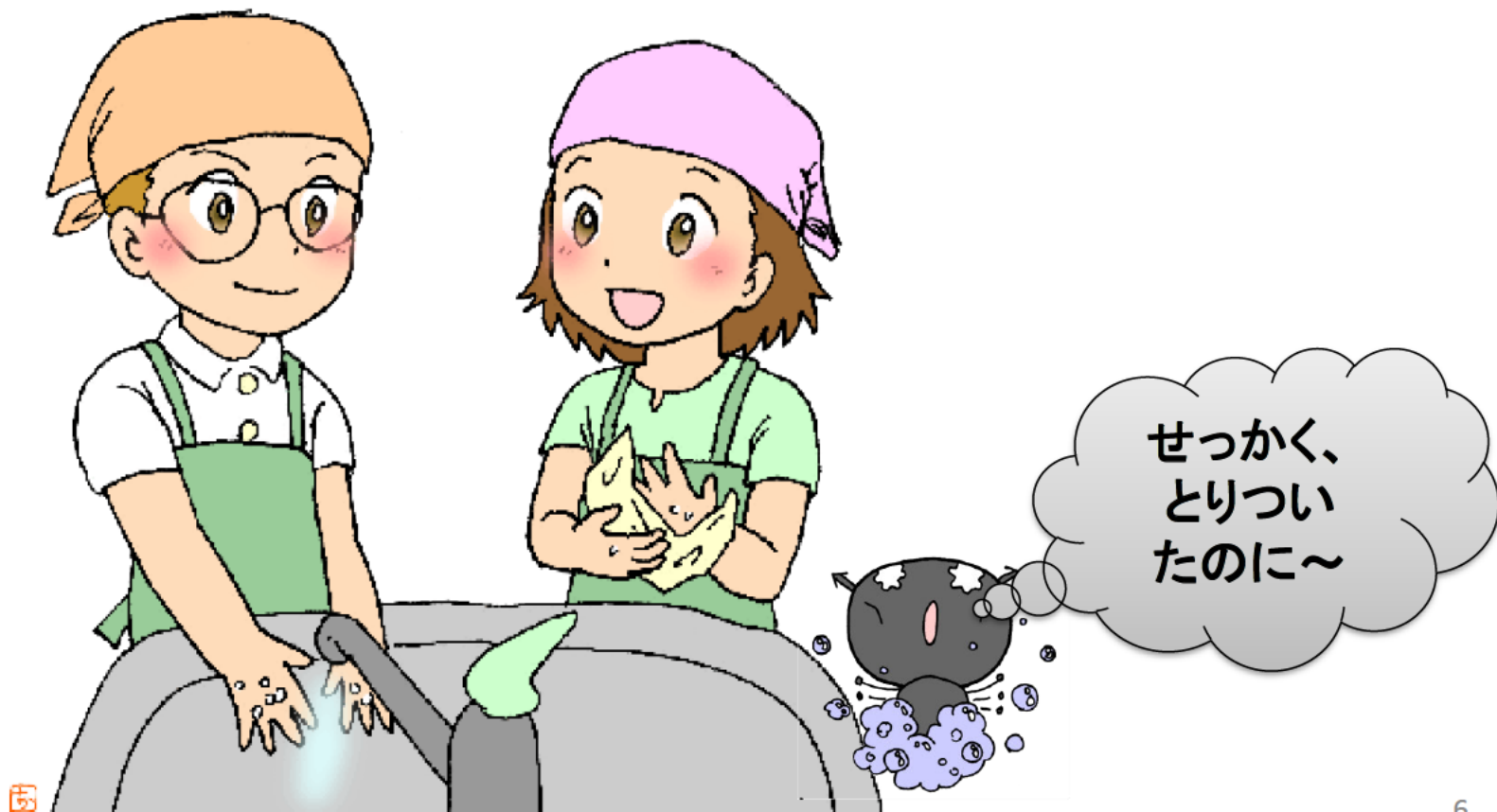
② ふやさない！



③ やっつける！

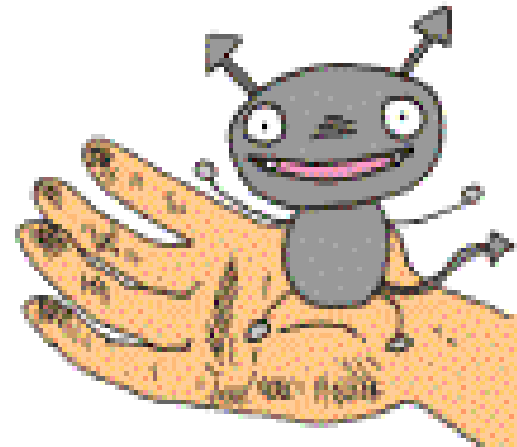


食中毒を防ぐ 基本は
手洗いです。
手はきれいに洗いましょう！



どんなときに手をあらいますか？

- 外から帰ったとき
- 動物にさわったとき
- お肉やお魚をさわったとき
- そうじの後
- 調理の前
- ご飯を食べる前
- トイレの後



手の洗い方

①腕時計やアクセサリーを外す。



②手を水で十分に洗う。



③セッケンをあわだて、「手のひら」「指」をこすりあわせるように洗う。



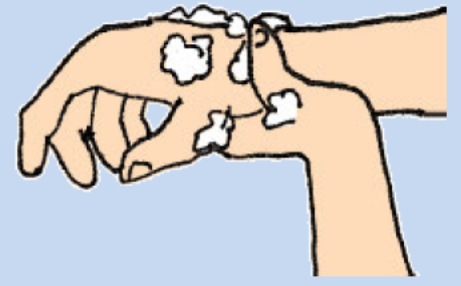
④「手のこう」「指」をのばすように洗う。



⑤両手をくむようにして、指と指の間を洗う。親指の付け根のふくらんだ部分も洗う。



⑥手首を反対の手で、ねじるように洗う。



⑦指先、つめの間をていねいに洗う。



⑧流水で、よくすすぐ。

あ〜



⑨せいけつで、かわいたタオルで水けをふきとる。



手洗いの他のきまり

●つけない

- 野菜なども 流水できれいにあらう。
- 調理をしていないお肉やお魚は、ふくろに入れたりして、他の食べものと分けて保存する。
- ほうちょう、まないた、お皿などもきれいに洗う。

●ふやさない

- 作った料理は、なるべく早く食べる。
- すぐに食べないものは、冷ましてから冷蔵庫にいれ、低い温度で保存しましょう。
- 冷凍した食べものは、冷蔵庫の中や、電子レンジで、とかしましょう。



● やっつける

- よく加熱しましょう。
- 鍋や電子レンジをつかうときは、均一に加熱されるようにしましょう。



食中毒に要注意

冬場は、ノロウイルス

感染力が強く、少量でも発症し、患者も多数に
近年、ノロウイルスと診断される食中毒患者が増加！
吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く

夏場は、細菌

細菌は、30～40℃で急速に増加
カンピロバクター、腸管出血性大腸菌（生肉に注意！）
下痢、腹痛、発熱



ノロウィルスの感染経路と対処方法

食品からの感染

- ・ ウイルスが蓄積した加熱不十分な二枚貝など
- ・ 感染した人が調理などをして汚染された食品

対処方法

- ・ 十分な手洗い、器具洗浄、消毒
- ・ 十分な加熱処理
(二枚貝は85℃以上で1分間以上の加熱)

人からの感染

- ・ 患者のふん便やおう吐物からの二次感染
- ・ 家庭や施設内などでの飛沫やほこりなどによる感染

対処方法

- ・ 塩素系漂白剤等による消毒（酸素系漂白剤は×）
- ・ 部屋の換気

新しければ、大丈夫？



カンピロバクター

原因になりやすい食品は??

食肉、特に鶏肉

特に加熱せずに生で食べる 鶏の刺身
(ささみの刺身)など。新鮮な物ほど多い傾向。)

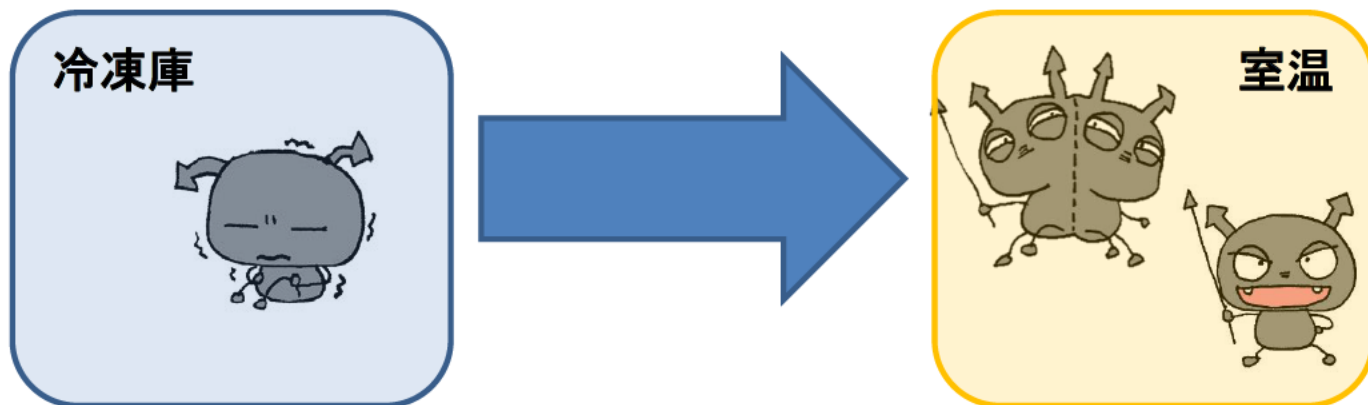
死亡率は低いが、まれに感染後に神経疾患であるギラン・バレー症候群(数週間の筋力低下。)になることも。

犬や猫などのペットについていることもあるので、触ったら手洗いを。

冷凍したら、大丈夫？



冷凍しても、食中毒菌は、全て死ぬわけでは
ありません。温度が上がると活動を再開し、
増え始めます。



解凍は、冷蔵庫あるいは電子レンジで。
解凍後はすぐ調理。

身近な植物なら大丈夫？

明るいところに置いておかれ、緑色になったジャガイモ
ジャガイモの芽の部分



身近な野菜なら大丈夫？



身近な野菜でも食中毒をおこすことがあります。



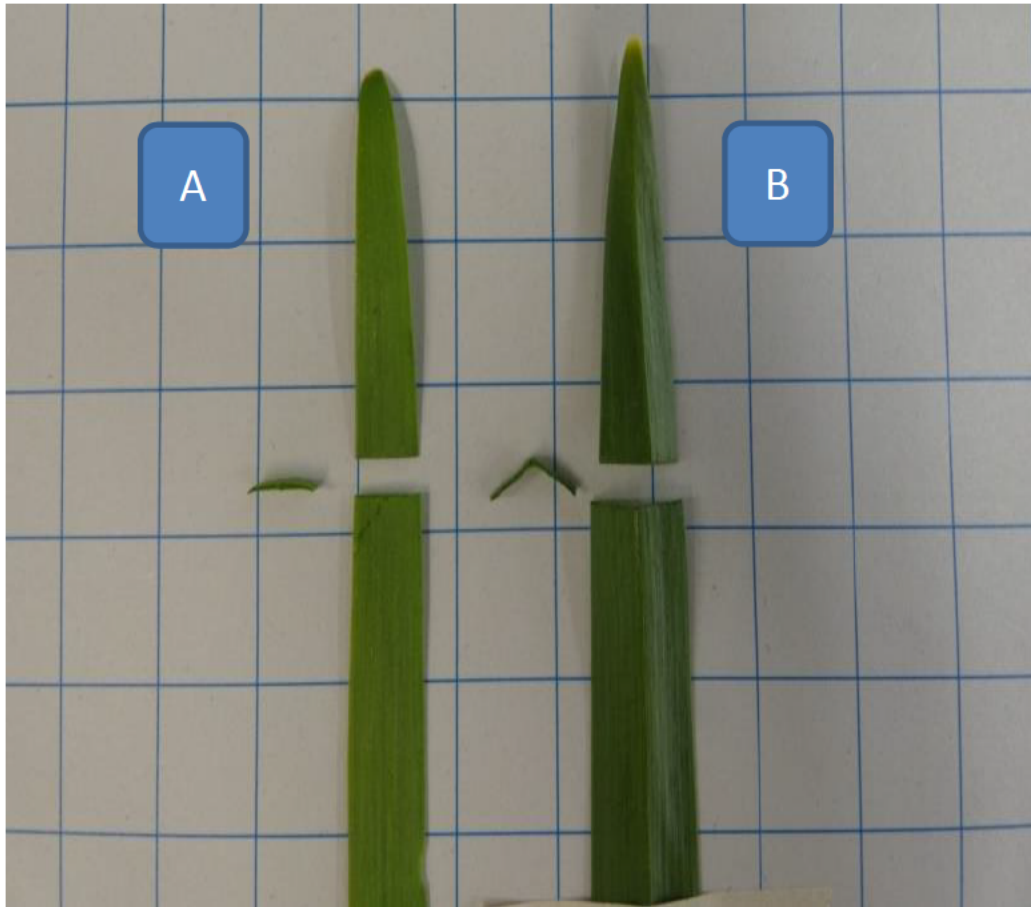
ソラニン
はきけ、下痢等

有毒植物にも注意しましょう



ニラ・・・？それとも・・・？

有毒植物に注意しましょう



Aがニラ Bがスイセン

スイセンを誤って食べると、吐き気、おう吐、頭痛等の中毒症状が出ます。

- スイセンの葉は、ニラに比べて幅（はば）が広く、厚みがあり、葉の先はV字型
- ニラの葉の先は平たくなっている
- はっきりとわからないときは、採ったり食べたりしないようにしましょう。



食べないでください！

— 食用と間違えやすい有毒植物の例 —

スイセンおよびスノーフレーク



スイセン

スノーフレーク
(スズランスイセン)

【中毒症状】

食後30分以内で、吐き気、嘔吐（おうと）、頭痛など。（※スイセンでは、悪心、下痢、流涎（りゅうぜん）、発汗、昏睡、低体温などもあります）

【間違えやすい植物】

・ニラ など（※スイセンは、ノビルやタマネギとも間違えやすいので、特にご注意ください）

イヌサフラン



葉

球根

【中毒症状】

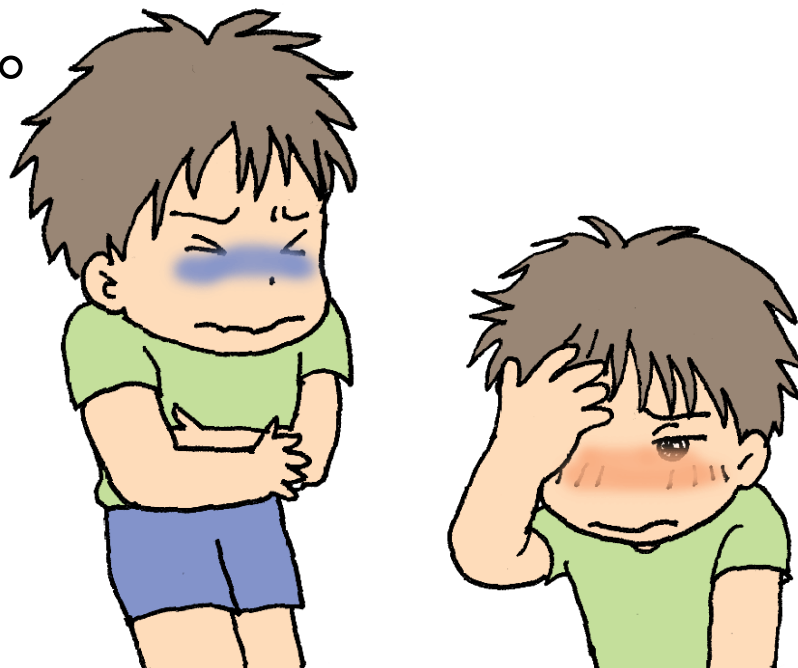
嘔吐（おうと）、下痢、皮膚の知覚減退、呼吸困難。
重症の場合は死亡することもあります。

【間違えやすい植物】

《葉》・ギョウジャニンニク ・ギボウシ と類似。
《球根》・ジャガイモ ・タマネギ など

食中毒かな、と思ったら

- ゲリで、トイレに何回もいく、はきけがする、くりかえしはくというようなときは、大人と相談し、お医者さんにみてもらいましょう。
- はいたり、ゲリをしている人は、水分を多くとるようにしましょう。



食中毒予防の6つのポイント

① 買い物

- ・ 消費期限の確認
- ・ 生鮮食品、冷凍食品は最後に購入
- ・ 肉や魚の汁が他の食品に付かないようにする
- ・ 寄り道をしない
- ・ 保冷バッグや氷の活用



② 家庭での保存

- ・ 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫、冷凍庫に入れる
- ・ 肉や魚を取り扱う前後には必ず手を洗う
- ・ 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ（詰めすぎない）

③ 下準備

- ・ 調理の前の手洗いをしっかり行う
- ・ 食材をしっかり洗う
- ・ 調理器具の消毒、乾燥
- ・ 冷凍食品は使う分だけ解凍（自然解凍は避ける）

④調理

- ・調理の前に手を洗う
- ・卵を割ったらすぐ使う。
- ・肉や魚は十分に加熱（中心部を85℃で1分間以上が目安）

⑤食事

- ・食べる前にせっけんで手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理を 室温で放置しない

⑥残った食品

- ・残った食品を扱う前にも手を洗う
- ・清潔な容器に保存
- ・温め直す時も十分に加熱する
- ・時間が経ちすぎたもの、怪しいものは捨てる
- ・ペットボトル飲料は開けたら早めに飲みきる

