

知って防ごう! 食中毒

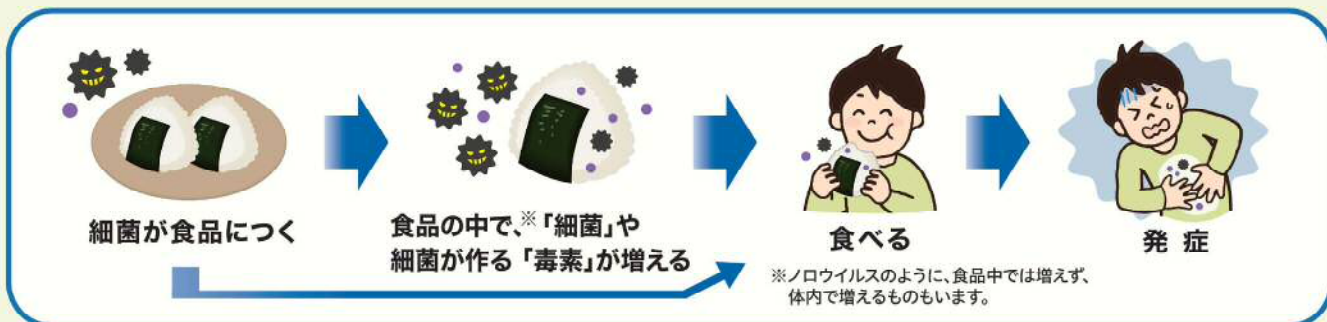


食中毒はなぜ起きる?

食中毒は有害な微生物(細菌、ウイルス)によって汚染された食品や、自然毒(フグ毒など)や寄生虫を含んだ食品を食べて起こります。下痢、腹痛、嘔吐、発熱などの症状が現れます。

発症までの時間はさまざま

症状が起きるまでの時間(潜伏期間)は、原因によって異なります。1~3日経って発症することがあり、直前の食事だけが原因とは限りません。



食中毒を起こす細菌・ウイルスはどこから来る?

食材についている

肉類



- ・カンピロバクター
- ・サルモネラ
- ・腸管出血性大腸菌 など

魚介類



- ・寄生虫(アニサキス)
- ・ノロウイルス(二枚貝)
- ・腸炎ビブリオ など
- ・自然毒(フグ毒、有毒植物) など

少量の微生物でも、食中毒を起こします!

調理方法によって増える

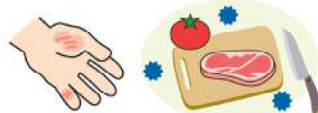


不適切な保管

- ・ウェルシュ菌
- ・セレウス菌 など

加熱調理済みの食品で増える微生物もいます!

人・施設からの汚染



手や指 調理器具

- ・ノロウイルス(従事者)
- ・黄色ブドウ球菌 など

最後の盛付で食品を汚染してしまうことも!

汚染された食品

微生物がついていても、食品の色などには変化しないことがほとんどです。食べるときには、汚染された食品と気付くことができません。



食べてもわからない!

では、「いつ・どんなところに」食中毒の危険があるのか? 危険を知って、防ぎましょう!



「いつ・どんなところが、危ない？」 知って防ごう 食中毒!

食材についている微生物に注意!

1 原材料の受入

◎原材料を見極める!

微生物がついたり増えたりした原材料は、食中毒の危険があります。適切な状態のものが納品されているか確認しましょう。

! 食材別・要注意ポイント

魚介類

! 寄生虫がついている魚介類

食中毒のおそれ

- ・アニサキス (サバなど)
- ・クドア (ヒラメなど)
- ・旋尾線虫 (ホタルイカなど)

中心部まで十分に冷凍しましょう。

- ・アニサキス … -20℃ 24時間以上
- ・クドア …… -20℃ 4時間以上
- ・旋尾線虫 …… -30℃ 4日間以上

寄生虫は酢やわさびでは死にません。

魚介類加工品

! 低温管理がされなかった魚介類加工品

食中毒のおそれ

ヒスタミン食中毒

[ヒスタミン]
細菌が増えるときに、赤身魚などに多く含まれるヒスタジンから作られる。耐熱性。

一度作られたヒスタミンは、加熱調理をしても分解されません。適切な温度管理がされた原材料を仕入れ、低温で管理しましょう。

食肉

! 低温管理・清潔な処理がされなかった食肉

食中毒のおそれ

腸管出血性大腸菌食中毒
黄色ブドウ球菌食中毒

適切な温度管理、表面の汚染を肉の内側に入れたい取扱いがされた、細菌の量の少ない原材料を仕入れましょう。

鶏卵

食中毒のおそれ

サルモネラ食中毒

鶏の卵を加熱せずに提供する場合は、賞味期限内の、ひび割れなどが無い正常卵を使用します。卵の割り置きは避け、調理直前に割りましょう。

2 食品の保管

◎適切な温度で保管する!

微生物が一気に増えやすい温度があります。原材料や下処理をした食材は、適切に温度管理をしましょう。

! 食材別・要注意ポイント

魚介類

生食用鮮魚介類(刺身)
10℃以下で保管
(保存基準)

食肉

・食肉 10℃以下で保存
・冷凍食肉 -15℃以下で保存
(保存基準)

真空パック詰め要冷蔵食品

! 真空パックなど密封包装された「要冷蔵」食品を常温で保管

食中毒のおそれ

ボツリヌス食中毒

[ボツリヌス菌]
乾燥や熱に強い「芽胞(かほう)」となって生き残り、常温保管中に増えて毒素を作る。

レトルトパウチ食品(加熱加圧殺菌食品)のように見える食品でも、保存方法をよく確認して保管しましょう。

薬味など

! 薬味(トッピング)やタレなどを長時間常温で保管

短時間で使いきれぬ量とし、汚染のないように取り扱いましょう。食材の特性に応じて、営業時間以外は冷蔵庫で保管するなど低温で管理しましょう。

◎場所を分けて保管する!

食材の汚染、腐敗、他の食材への二次汚染を防ぐために、場所を決めて保管しましょう。

! 食材別・要注意ポイント

食肉・魚介類

! 冷蔵庫内で、細菌のついている食材と他の食材とを分けずに保管

生食肉・魚介類などの食材は、ふた付きの容器や袋に入れ、冷蔵庫の最下段に保管しましょう。

小麦粉製品

! 開封後常温保存された粉製品でダニが繁殖

健康被害のおそれ

アレルギー症状

お好み焼き粉やホットケーキミックスなどの粉製品は、開封後は冷蔵庫で保管し、早めに使用しましょう。加熱調理をしてもアレルギーを防ぐことはできません。

3 調理

◎調理器具などは洗浄・消毒して使う!

器具などの洗浄・消毒・殺菌

調理器具などは、食肉や魚介類などの用途別に分け、使用するたびに十分洗浄・消毒しましょう。



調理器具や調理台などを介して、食材や調理済みの食品を汚染しないようにしましょう。

洗剤・消毒液

- ⚠ 食品の容器に詰め替えた洗剤を調理に使用
- ⚠ 器具の消毒中の水を提供

食中毒のおそれ 化学物質による食中毒
洗剤・消毒液は、中身が何かわかる容器で食材とは分けて保管しましょう。

◎食材に応じて加熱や冷却をしっかり行う!



⚠ 適切な調理がされていない食品は、食中毒の危険があります。

非加熱の食品

冷蔵品または冷たいまま提供する食品

⚠ 低温管理がされなかった魚介類

食中毒のおそれ 腸炎ビブリオ食中毒



刺し身、カルパッチョなど

冷蔵庫で保管し、取り出したらすぐに提供しましょう。

加熱する食品

冷蔵品を加熱し、熱いまま提供する食品

⚠ 生または加熱不足の鶏肉

食中毒のおそれ カンピロバクター食中毒



焼き鳥、チキンソテーなど

鶏肉は中心部まで加熱が必要です。(鶏肉の鮮度や部位に関わらず、表面の加熱ではNG)

⚠ 加熱不足の牛肉

食中毒のおそれ 腸管出血性大腸菌O157食中毒



ハンバーグなど

ひき肉(ハンバーグ)・すじ切肉・味付け肉は中心部までの加熱が必要です。(内部に汚染が入り込んでいない牛肉の塊肉は表面の加熱でもOK)

再加熱する食品

加熱後冷却し、再加熱して提供する食品

⚠ 加熱後の冷却が緩慢で再加熱も不十分なまま提供

食中毒のおそれ ウェルシュ菌食中毒



カレー、煮物など

※熱に強い「芽胞(がほう)」となって生き残り、増える。

加熱調理後は、すみやかに冷却(10℃以下)または保温(65℃以上)して保管。食べる前に中心部まで十分に再加熱しましょう。

⚠ 調理済みの食品を長時間常温で放置・前日調理

食中毒のおそれ セレウス菌食中毒



チャーハン、スバゲティなど

※熱に強い「芽胞(がほう)」となって生き残り、増える。嘔吐型は食品中で増えて耐熱性の毒素を作る。

作り置きや前日調理をしない。調理から提供までの時間を短くして、なるべく早く食べましょう。

加熱後冷却する食品

加熱後冷却して冷たいまま提供する食品

⚠ 加熱後の食材を十分冷却せずに調理 長時間常温で放置

食材を和える・混ぜるときは、低温・短時間で調理し、すみやかに冷蔵庫に入れましょう。



ポテトサラダ 和え物など

加熱は十分に行いましょう。

中心温度75℃、1分以上の加熱

※ノロウイルス汚染のおそれのある食品は85~90℃、90秒以上の加熱

食中毒の例①

鶏肉料理



⚠ 鳥刺し、霜降り (生または加熱不足の鶏肉料理)

鶏肉には仕入れた時点でカンピロバクターがついており、細菌の量が少なくてもカンピロバクター食中毒が発生します。新鮮なほど細菌が多く、表面を加熱したからといって、食中毒が起きないレベルまで細菌を減らすことはできません。

対策 中心部まで加熱。低温調理を行う場合は、中心温度と加熱時間を確実に管理しましょう。



冷却はすみやかにいきましょう。

食中毒の例②

煮込み料理



⚠ 加熱後に常温で放置、再加熱が不十分な煮込み料理

熱に強い「芽胞(がほう)」という形になれる細菌は、加熱調理しても細菌の一部が生き残り、常温に置かれていた間に一気に増えます。提供前の再加熱が不十分だと細菌の量を減らせず、ウェルシュ菌の食中毒が発生します。

対策 熱いまま提供しない料理はすぐに冷却し、細菌が増えやすい温度(10~60℃)で放置しない。

対策 カレーなど粘性のあるメニューを寸胴鍋で調理する場合は、小分けして冷却し、提供直前によくかき混ぜながら十分な再加熱をしましょう。

揚げ油

⚠ 劣化した油で揚げ物を調理

揚げ油の色・泡・臭いなどから劣化が認められる場合には、新しい油と交換。油は、直射日光を避けて空気に触れないように密封容器に入れ、常温・暗所に保管しましょう。

4 人や施設からの汚染・その他

◎調理従事者の健康管理・衛生管理をする!

人を介して、食材や調理済みの食品を汚染しないようにしましょう。

従事者の健康管理

! ノロウイルスは感染力が強く、少量のウイルスでも感染します!

! 調理従事者がノロウイルス・腸管出血性大腸菌に感染しており、手洗い不足により調理済みの食品を汚染

食中毒のおそれ
ノロウイルス食中毒
腸管出血性大腸菌食中毒

- ・食品についたウイルス・細菌は少量でも発症する。
- ・不顕性感染(感染していても症状が出ない状態)がある。
- ・ウイルスや細菌は便と一緒に排泄されるため、トイレ後の手洗い不足や、トイレのカギ、ドアノブ、手洗いの蛇口の洗浄・消毒不足から他の従業員の手を汚染する可能性がある。



ノロウイルスは人の小腸で増え、感染した人の便や吐物には大量のウイルスが含まれます。

手が触れる場所には特に気をつけましょう。



トイレや調理場内で手が触れる場所を洗浄し、塩素系漂白剤で消毒。

下痢・嘔吐などの症状があるときは、食品に直接触れる作業には従事しない。

従事者の衛生管理

! 調理従事者の化膿した傷についている細菌が、原材料や調理済みの食品を汚染

食中毒のおそれ
黄色ブドウ球菌食中毒

[黄色ブドウ球菌]
人の手や顔(特に化膿した傷)に存在。食品中で増えて耐熱性の毒素を作る。

一度作られた毒素は、加熱調理をしても分解されません。手に傷があるときは、食品に直接触れる作業には従事しない。調理中には顔や髪を触らない。使い捨て手袋を適切に使用しましょう。



手洗いの実施

必要なタイミングで手洗いしましょう。



- ・トイレの後
- ・調理作業の開始前
- ・盛り付けの前
- ・作業内容を変えるとき

- ・食品に直接触れる作業の前
- ・生の食肉や魚介類などに触れた後
- ・金銭に触れた後



◎清潔な施設で食品を取扱う!

完成した食品の保管

! 調理場で調理済みの食品や使用前の食器が汚染

食品や食器への汚染を防止するため、調理場で清潔なものを保管する場所を決めて管理しましょう。



施設の清潔維持

トイレの洗浄・消毒

害虫・ネズミの駆除



調理場内へ汚染や異物を持ち込まない

加熱調理後の食品は「清潔な器具・場所」で取扱いましょう!

食中毒の例③

加熱調理後の食品

! ノロウイルスのついた手や器具、調理台で仕上げや盛り付け

加熱調理でウイルス・細菌をやっつけても、調理後の二次汚染により、ノロウイルス食中毒が発生します。

対策 加熱調理済みの食品、未加熱で提供する食品は「清潔な器具・場所」で取扱いましょう。



利用者から体調不良の申出があったとき 申出内容を記録、食材の残品を保管し、すみやかに衛生管理について確認しましょう。

! これらの食品の取扱いには注意しましょう。

提供禁止の食品

! 牛、豚のレバーや豚肉を生食用として提供(規格基準)

アレルギー物質を含む食品

特定原材料:

【卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみ】

健康被害のおそれ
食物アレルギー アナフィラキシーショック

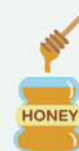
使用している食材や調味料に含まれているアレルギー物質を確認。食品表示のルールに従って情報提供しましょう。

(1歳未満の乳児)
ハチミツ・ハチミツを含む食品

食中毒のおそれ
ボツリヌス菌食中毒

[乳児ボツリヌス症]
乳児の腸内でボツリヌス菌が増えて毒素を作り、便秘や筋力低下などの症状を引き起こす。死亡例あり。

1歳未満の乳児にはハチミツを与えないように情報提供しましょう。



食中毒のおそれ
腸管出血性大腸菌食中毒
カンピロバクター食中毒

! フグの可食部位以外の部位

食中毒のおそれ
フグ毒による食中毒