

＼ 企業にできることは？ ／

食中毒について

－ 食中毒を防ぐための基本知識 －

食中毒とは？

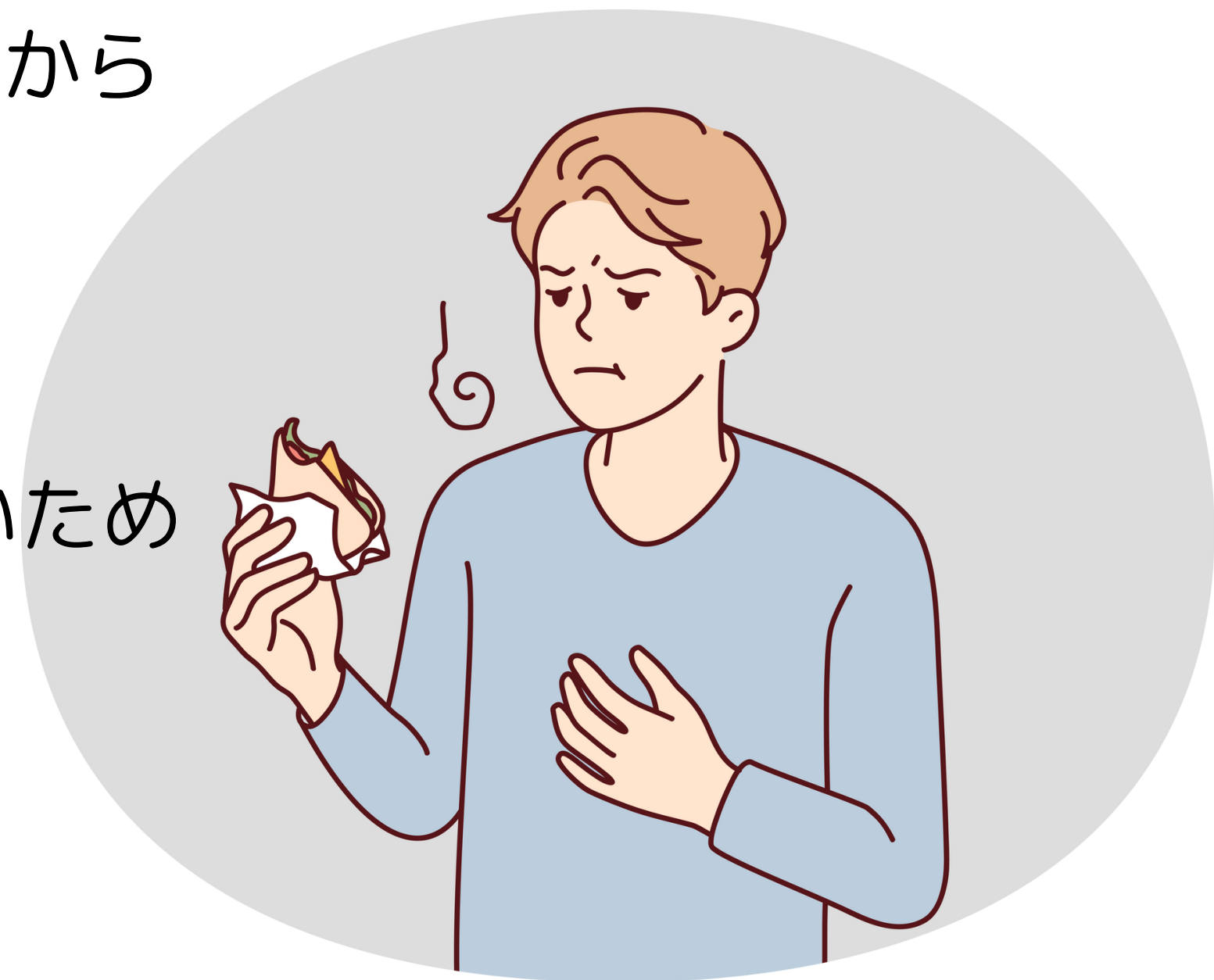
▶食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、げりや腹痛、発熱、はきけなどの症状が出る病気

食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから
病気になるまでの時間はさまざま

時には命にもかかわるとてもこわい病気！

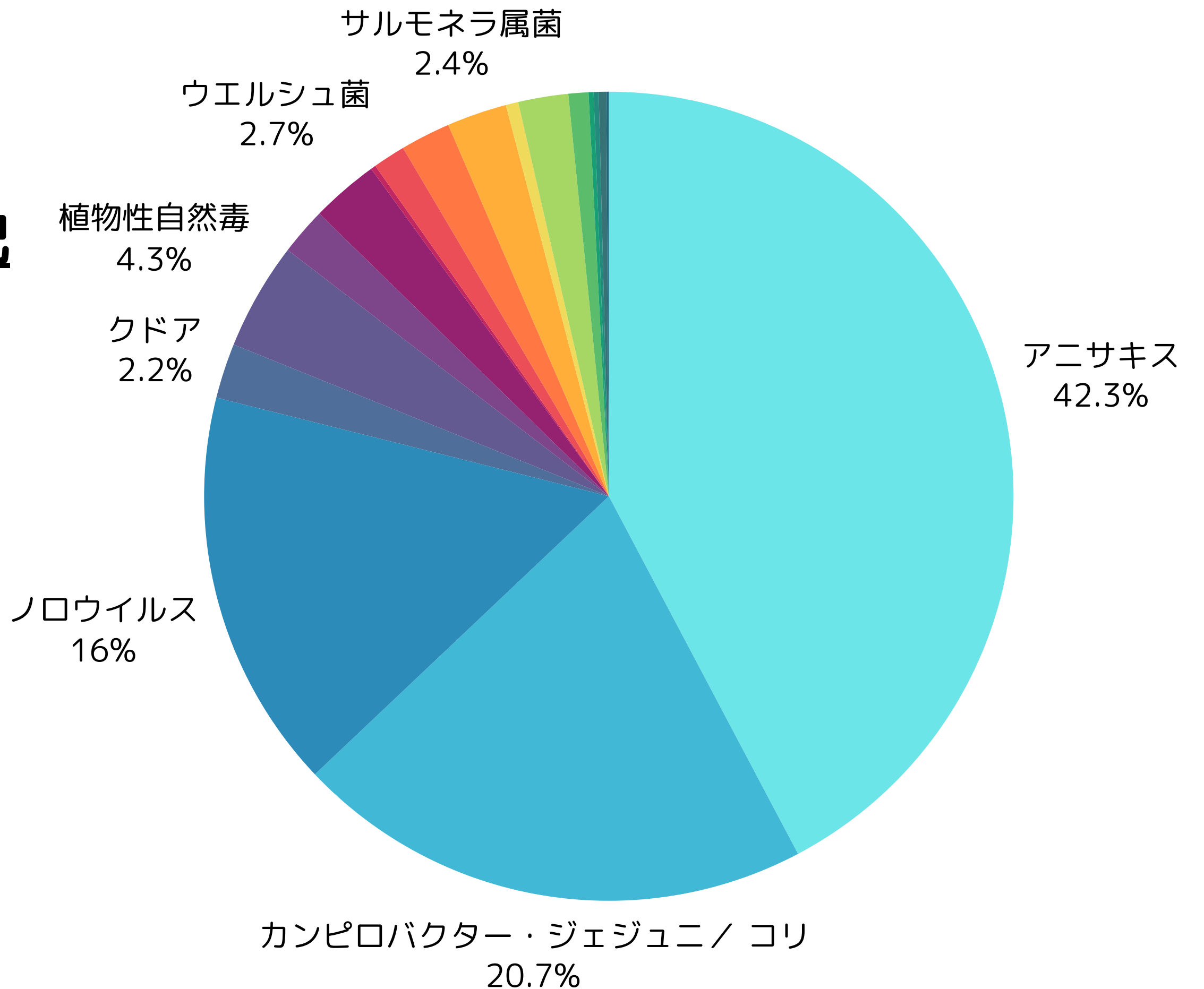
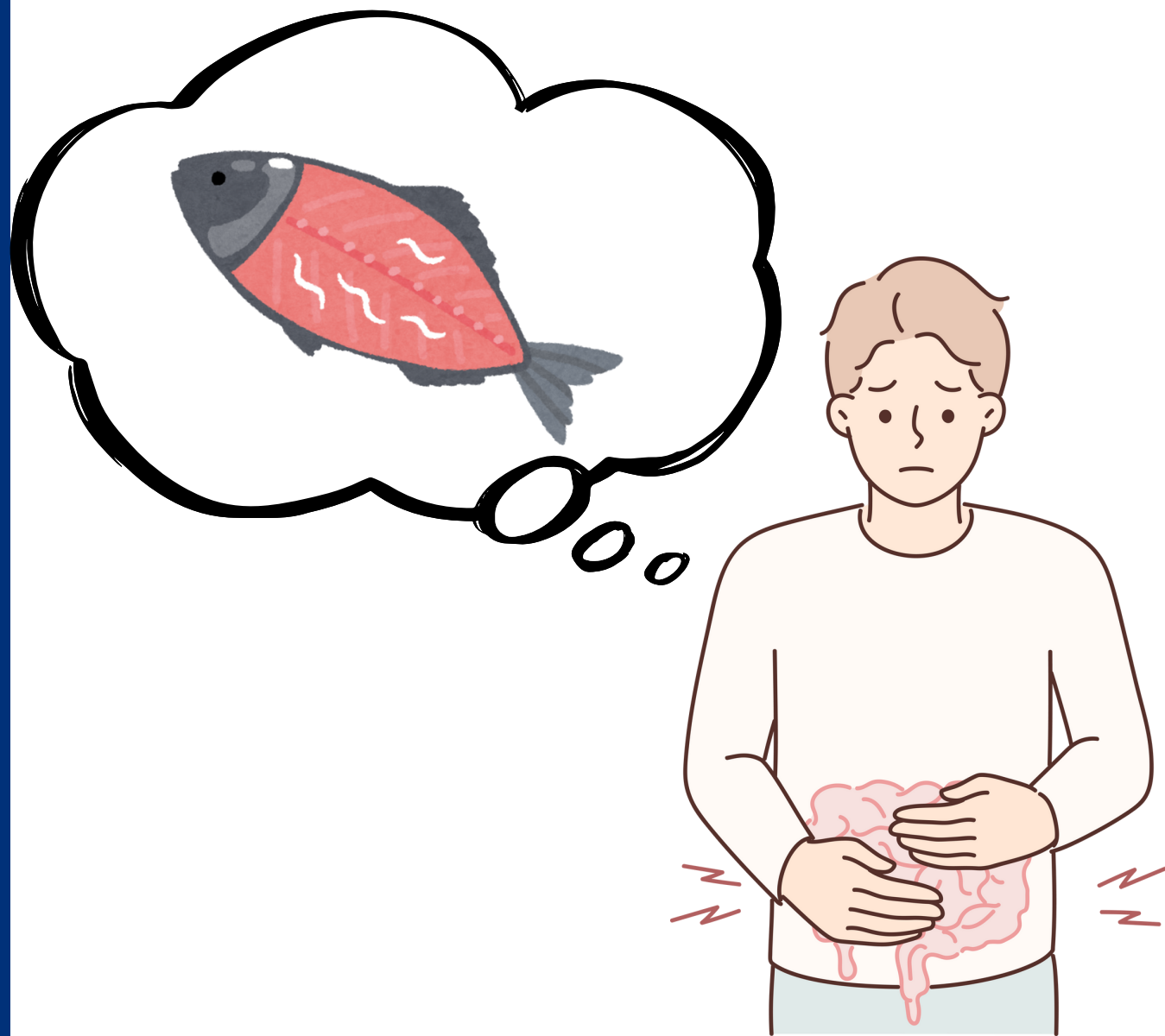
6月～9月頃は気温が高く、細菌が育ちやすいため
細菌による食中毒が多い！

ウイルスによる食中毒は冬に流行する



食中毒発生状況 (R5)

病因物質別事件数発生状況



食中毒をおこす主な細菌とウイルスの特徴

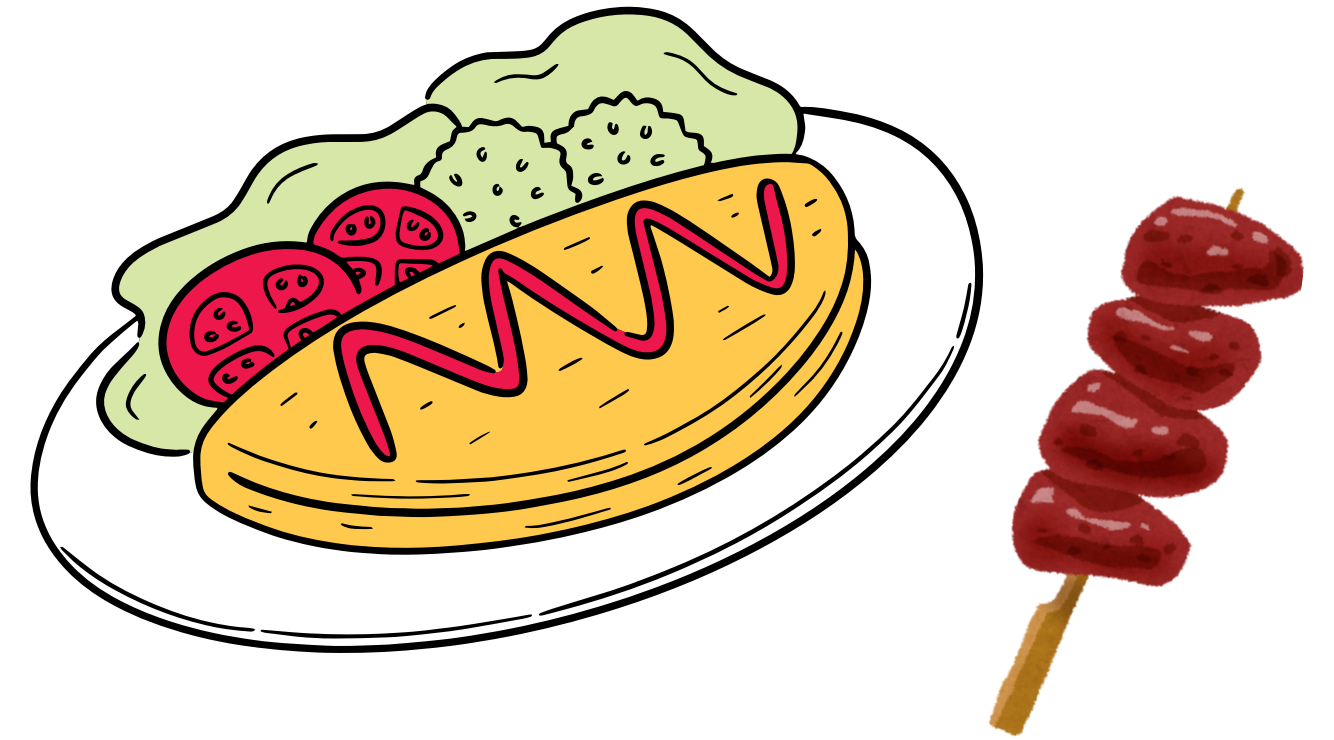
①サルモネラ菌

原因：十分に加熱していない卵・肉・魚など

例：生卵、オムレツ、牛肉のたたき、レバ刺し

特徴：乾燥に強く、熱に弱い

症状：食後、6時間～48時間で、吐き気、腹痛、下痢、発熱、頭痛など



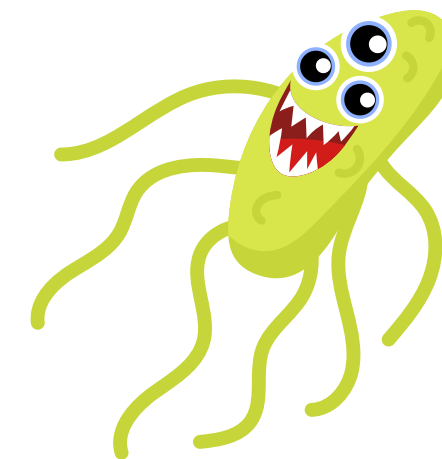
②黄色ブドウ球菌

原因：加熱した後に手作業をする食べ物（ヒトの皮膚、鼻や口の中にいる菌）

例：おにぎり、お弁当、巻きずし、調理パン

特徴：この菌が作る毒素は熱に強く、一度毒素ができてしまうと、加熱しても食中毒を防ぐことはできない

症状：食後30分～6時間で、吐き気、腹痛など



食中毒をおこす主な細菌とウイルスの特徴

③腸炎ビブリオ菌

原因：生の魚や貝などの魚介類

例：さしみ、寿司

特徴：塩分のあるところで増える菌で、真水や熱に弱い

症状：食後4時間～96時間で、激しい下痢や腹痛など

④カンピロバクター

原因：十分に加熱されていない肉（特にとり肉）や、飲料水、生野菜など

例：十分に火が通っていない焼鳥、十分に洗っていない野菜、井戸水やわき水

特徴：乾燥に弱く、加熱すれば菌は死滅する

症状：食後2～7日で、下痢、発熱、吐き気、腹痛、筋肉痛など



食中毒をおこす主な細菌とウイルスの特徴

⑤腸管出血性大腸菌

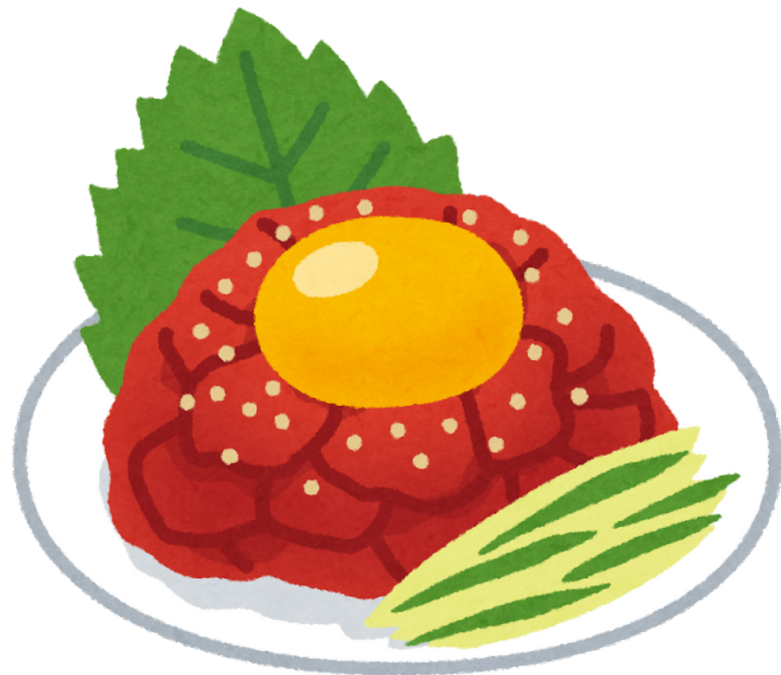
原因：十分に加熱されていない肉や生野菜など

例：十分に加熱されていない肉、よく洗っていない野菜、井戸水やわき水

特徴：菌には、O157やO111などの種類がある

十分に加熱すれば防げるが**症状が重くなると死ぬこともある！**

症状：食後12～60時間で、激しい腹痛、下痢、下血など



菌が付着していることがあるため、よく洗って食べるようにしましょう！

食中毒をおこす主な細菌とウイルスの特徴

⑥ノロウイルス

原因：カキなどの二枚貝を生や十分加熱しないで食べた場合や、ウイルスに汚染された水道水や井戸水などを飲んで感染

例：十分に加熱されていないカキ、アサリ、シジミ

特徴：熱に弱いため、85度以上で1分間以上加熱すると良い！

食中毒にかかった人の便や、吐物から二次感染することもあるため、触ったら石けんでよく手を洗う！

症状：食後1～2日で吐き気、ひどい下痢、腹痛など

ノロウイルスは、二次感染しやすいため
次亜塩素酸ナトリウムを用いて消毒をしよう！



食中毒をおこす主な細菌とウイルスの特徴

⑦A、E型肝炎ウイルス

原因：加熱不足のブタなどの肉や内臓を食べた場合

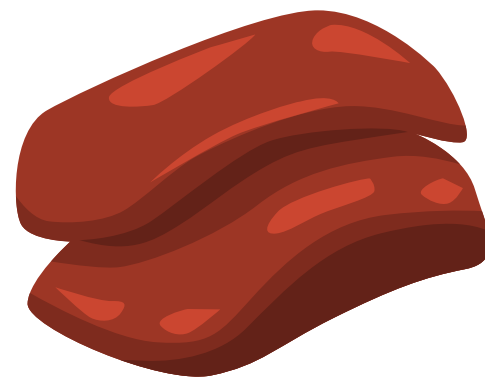
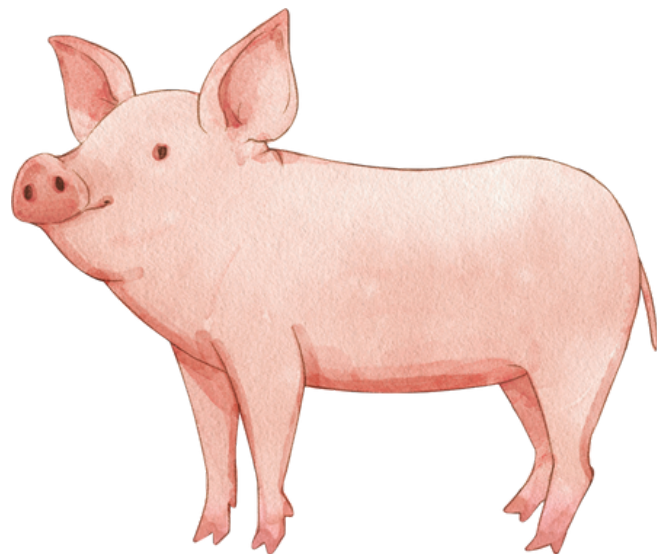
また、海外の地域によっては生水や生ものから感染する場合もある

例：十分に火が通っていないブタの肉やレバー

特徴：熱に弱いため、生食を避け、中心まで十分に加熱すれば防げる

症状：ほとんど症状は出ない

一部の人には感染から平均6週間経つと、だるくなったり、皮膚が黄色くなったり、発熱したりする



食中毒を防ぐための3原則

食中毒を予防するためには、

①「つけない」

②「ふやさない」

③「やっつける」

の3つの原則を守ることが重要



①「つけない」

▶食品に細菌やウイルスを付着させないようにするための対策

(1) 正しく手洗いを！

調理前・食事前・生肉や生魚を触った後は
手のひらと甲、指と指の間、爪の間、手首などをしっかりと
石鹸やハンドソープを使って洗おう！

(2) ドリップ漏れを防止！

肉や魚からはドリップと呼ばれる汁が流れ出すことがあるため
買い物や食材の保存時には、必要に応じてポリ袋に
入れるなどの対策が大切！

食中毒の多くは
食品自体が
汚染されることで
発生します



(3) パッキンも外して洗淨を！

弁当の蓋と本体を密閉させるためのパッキンが付いている部分に汚れが残ると細菌等の増殖につながる恐れがある…

パッキンは外して洗淨し、パッキンをセットする溝もしっかりと洗おう！

(4) 魚や野菜はしっかり洗う！

魚や野菜、果物は表面に汚れなどが付いている可能性もあるため、調理前の水洗いがおすすめ！しかし、肉の水洗いは、細菌等がシンク周辺に飛び散り、他の食材や調理器具へ付着する可能性があるため厳禁×ドリップが気になる場合はキッチンペーパーなどで拭き取ろう！

(5) 手袋などの使用で安全な調理を！

おにぎりや手巻き寿司などを作るときはラップや調理用手袋を使用して細菌等の付着を防ごう！



②「ふやさない」

▶食品に付着した細菌やウイルスが増殖しないようにするための対策

(1) 生モノは最後に購入！

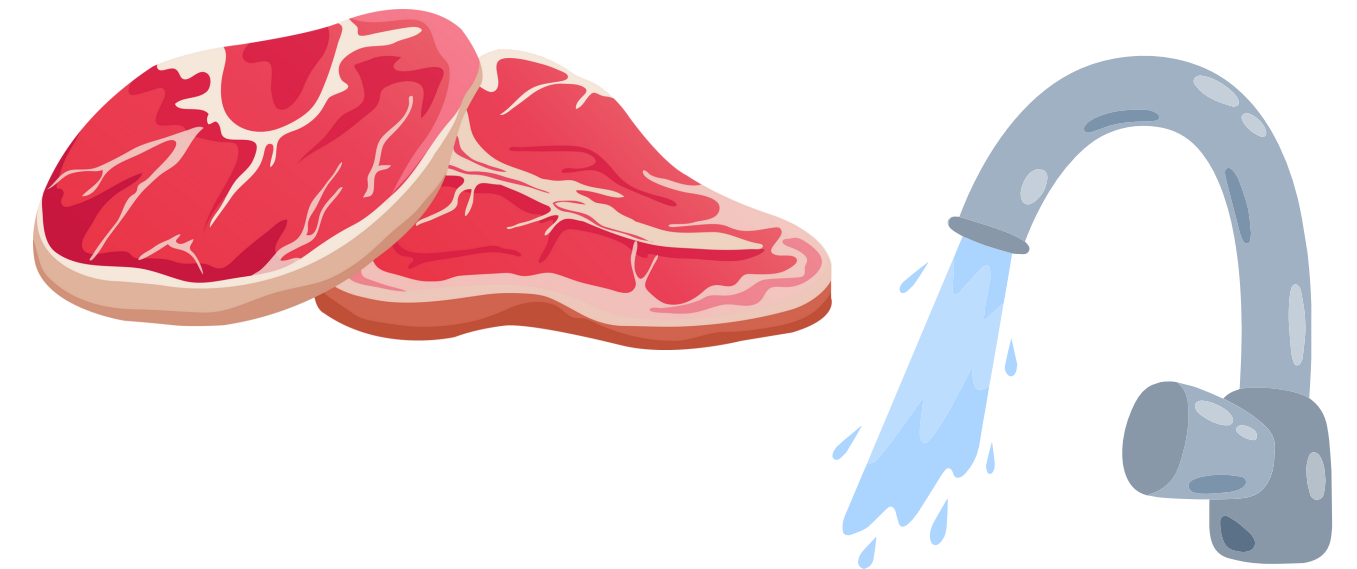
肉や魚など生モノを長時間持ち歩くことを避けるため、生モノの購入は最後にする◎また、保冷バッグや氷などを使用し、移動中も食材の温度が上がらないようにしましょう！

(2) 食材を正しく保存！

食品表示の保存方法を守り、消費期限内に食べる

(3) 電子レンジや流水で解凍を！

自然解凍では解凍するまでに時間がかかり、細菌等が増殖する恐れがあるため冷蔵庫の中で解凍するか、電子レンジや流水で短時間に解凍するのがおすすめ！



(4) 料理は小分けして保存を！

カレーやシチューなどの大鍋で大量に作る煮込み料理を保存する際は、短時間で温度が下がるよう、底の浅い容器に小分けして冷蔵や冷凍保存する。
保存した料理を食べる際は、全体を十分に加熱するようにしよう！



(5) 弁当箱に詰めるのは料理が冷めてから！

作り置き料理を弁当のおかずにする際は、しっかりと再加熱！
しかし、熱々のままでは蒸気により弁当内に水分が増え、傷みの原因になるため、弁当箱へ詰める際は料理を冷ましてから行おう！

(6) テイクアウト料理の常温放置は要注意！

テイクアウトや出前料理は、早めに食べるようにしよう！



③ やっつける

▶ 食品に付着した細菌やウイルスを死滅させる ための対策



(1) 食材はしっかり中心まで加熱する！

調理や食材ごとに中心まで火が通っているかどうかの確認が必要！

また、卓上でのしゃぶしゃぶや焼き肉など生肉に触れる際は、食べる箸と生肉用の箸やトングを使い分けよう！

(2) 調理器具は清潔に！

包丁やまな板は肉と魚介類用、野菜と果物用などと使い分けると安全！

(3) キッチンはいつも清潔に！

食後の食器や調理器具を長時間シンクで水に浸した場合、細菌等が繁殖する可能性があるため、できるだけ早く洗おう！

職場で起こりうる食中毒とは？

食中毒が職場で起こるような状況としては、以下のようなものが想定される

- 社員食堂での集団食中毒
- 仕出し弁当などでの集団食中毒
- テイクアウト弁当
- 職場主催のバーベキューや焼き肉などでの集団食中毒

など



もしも職場で食中毒が起こったらどうする？

企業に求められる対応（安全配慮義務）

①食中毒が疑われる従業員がいた場合の対応

従業員に吐き気や嘔吐があり、倦怠感が強く横になる場合は吐いたものが喉につまらないように横向きに寝かせるようにしよう！また、吐いてしまったものは適切に処理し

感染を周囲に広げないようにすることも大切★

重症な場合は、早めに医療機関を受診させるようにしよう！



②立ち入り調査への協力

食中毒を診察した医師は、**保健所に届け出る**ことになるため、職場での食事などが原因と考えられる場合には、施設への立ち入り調査などを行うことがある。そのため、職場の担当者は、他の患者がいらないか、また原因となる施設や食品、物質の特定などの保健所の調査に協力するようにしよう！

まとめ

- 食中毒の予防の三原則は
「つけない」「ふやさない」「やっつける」
- この季節は特に、細菌による食中毒が多いため、予防を徹底しよう
- 加熱や消毒では防げない食中毒もある！
- 職場で起こりうる可能性も考えて、対応法やマニュアル等も整えておこう！

