

## 1. 食品衛生がなぜ大切なのか

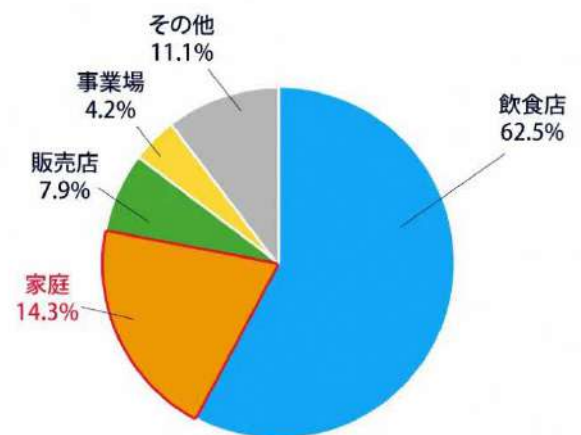
食品衛生が大切なのは、お客様の健康を守るだけでなく、食中毒を防ぐためです。食中毒は、家やお店で起きることがあり、ひどいときには入院して、死んでしまうこともあります。そのため、安全で清潔な食べ物を出すことで、お客様を病気から守り、信頼されるお店を作ることが大切です。

また、食中毒がおきると、保健所からお店を休むようにいわれることがあります。最悪の場合、お店をやめなければならなくなることもあります。食品衛生に気をつけることで、お客様だけでなく、お店も守ることができます。

お客様は、きれいで安全なお店をえらびます。おいしくて、栄養があり、値段が安いことも大事ですが、一番大切なのは安全であることです。食品衛生をしっかり守ることで、お客様に信頼されるお店を作ることができます。

## 2. 食中毒の危険はどこにある？

食中毒は、飲食店でも家庭でも起こります。全国の統計では、家庭での食中毒は全体の10%程度ですが、本当はもっと多いはず

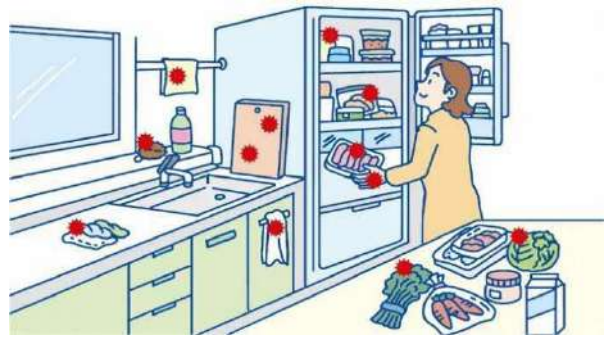


原因施設別 事件数(令和5年)

資料：厚生労働省「食中毒統計資料」

### 3. 細菌とウイルスは食材や自分の手に

食中毒の原因となる細菌やウイルスは目に見えません。どこに  
いるか分からないが、周りにいる可能性がります。肉や魚など  
の食材には、細菌やウイルスが付いていると考えましょう。きれい  
にしてある厨房でも、細菌やウイルスがいるかもしれません。食器  
用スポンジ、ふきん、シンク、まな板などに付きやすいです。



また、いろいろな物にさわった自分の手にも付くことがあります。その手を洗わずに食材や食器などをさわると、手  
から食材や食器に細菌やウイルスが付くので、とくに注意してください。

お店をきれいにしておくことが大切です。お店や調理場は毎日掃除して、きれいに保ちましょう。石けんや消毒液を  
常に置いて、清潔にします。ねずみや虫がいないか確認して、見つけたらすぐに駆除しましょう。

### 4. 食中毒の原因は何？

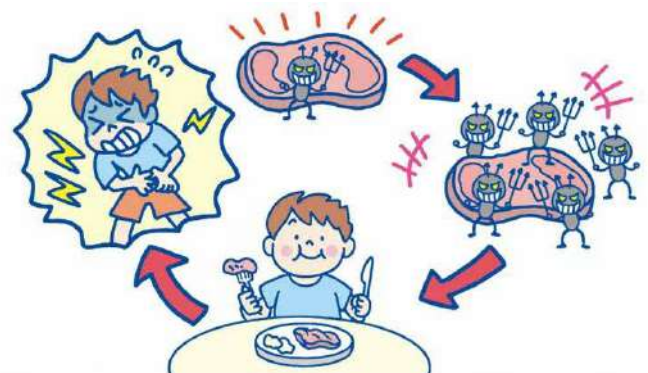
食中毒を起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です

細菌もウイルスも小さくて目には見えません。

食中毒を

細菌は温度や湿度などの条件がよいと食べ物の中  
で増えます。それを食べると食中毒を起こします。

ウイルスは食べ物の中では増えません。しかし、食べ物  
に付いて体のなかに入ると、人の腸の中で増えて、  
起こします。また、ウイルスは冷たいところや乾いたところ  
では長く生きています。

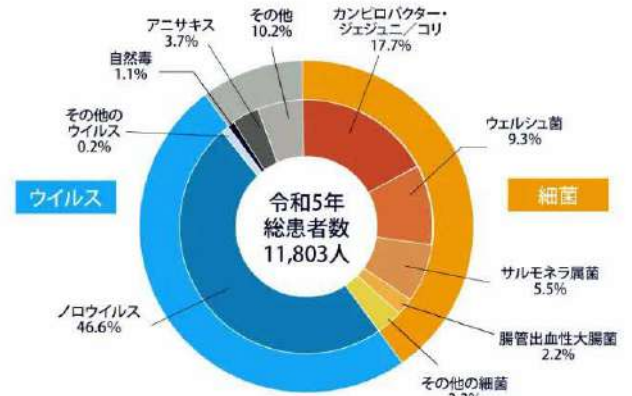


しよくちゆうどく つぎ しょうきよう お  
食中毒は次のような状況で起こりやすくなります。

1. 汚れた手で食べ物を触ること
2. 生の肉や魚を十分に加熱しないこと
3. 食べ物を長い時間、暖かい場所に置くこと

資料:厚生労働省「食中毒統計資料」

病因別 患者発生 状況 (令和 5 年)



しよくちゆうどく つぎ しょうじよう て  
食中毒にかかると、次のような症状が出ることがあります。

1. おなかが痛くなる
2. 下痢をする
3. 吐き気がする
4. 熱が出る

さいきん げんいん しょうちゆうどく なつ がつ がつ おお お  
細菌が原因となる食中毒は夏(6月から8月)に多く起きています

げんいん となるのは、主にO157、O111などの腸管出血性大腸菌、カンピロバクター、サルモネラ属菌などです。

しよくちゆうどく おこす さいきん おお は、しつおん やく はじ ひと どうぶつ たいおん ぐらいで 最も速く増えます。O157 や O111 なら、7~8℃ぐらいから増え始め、35~40℃で最も速く増えます。また、湿気が好きな細菌が多いので、梅雨になって気温も湿度も高くなると、食中毒が増えます。

げんいん しょうちゆうどく ふゆ がつ がつ おお お  
ウイルスが原因となる食中毒は冬(11月から3月)に多く起きています

げんいん となるウイルスは、主にノロウイルスです。調理する人から食べ物にくっついて感染するほか、二枚貝に潜んでいることもあります。ノロウイルスによる食中毒は、患者が大人数になることが多く、1年間の食中毒患者数の40%以上を占めています。

ほかに、毒キノコやフグ毒などの「自然毒」、アニサキスなどの「寄生虫」なども原因になります。

このようにいろいろな原因によって、食中毒は1年中起きています。

## 知っておきたい食中毒の主な原因

### 腸管出血性大腸菌（O157やO111 など）

牛、豚などの動物の腸の中にある大腸菌の一つで、O157やO111などがよく知られています。強い毒（ペロ毒素）を出し、腹痛、水のような下痢、血がまじった下痢を起こします。この菌は肉などに付いて、肉を生や加熱不足で食べると食中毒を起こします。赤ちゃん、小さな子ども、お年寄りなどは重症になって、死ぬこともあります。

### カンピロバクター

牛、豚、鶏、猫、犬などの腸の中にいます。この細菌が付いた肉を生や加熱不足で食べると、食中毒を起こします。発熱、頭痛、筋肉痛、体のだるさなどで始まり、主な症状は吐き気、腹痛、水のような下痢です。

### サルモネラ属菌

牛、豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいます。牛・豚・鶏などの肉、卵などが主な原因ですが、そのほかに、ペットやネズミなどによって、食べ物に菌が付くこともあります。食べてから半日から2日後ぐらいで、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの胃腸炎症状が激しく現れます。

### 黄色ブドウ球菌

ブドウ球菌は自然の中に広く住んでいて、人の皮膚やのどにもいます。そのなかで黄色ブドウ球菌が食中毒を起こします。調理する人の手や指に傷があったり、傷が化膿していたりすると、食品を汚しやすいです。食品の中で菌が増えて、毒素が作られると食中毒を起こします。黄色ブドウ球菌は、酸性やアルカリ性の環境でも増えて、作られた毒素は熱にも乾燥にも強いです。食べてから3時間ぐらいで急におう吐、吐き気、下痢などが起こります

### セレウス菌

この細菌は川や土の中などに広く住んでいます。土がつきやすい穀類、豆類、スパイス（香辛料）などが主な感染

源で、チャーハン、スパゲティ、スープなどの料理が原因になります。毒素の違いによって、症状はおう吐型と下痢型に分かれます。おう吐型は食べてから1～5時間後、下痢型は8～16時間後に症状が現れます。セレウス菌は芽胞を作り、それは熱に強いので、加熱しても殺菌するのは難しいです。ただし、菌の量が少なければ発症しないので、菌を増やさないことで予防できます。

☞ 芽胞については、食中毒用語集を参考にしてください。

## ウエルシュ菌

この細菌は人や動物の腸の中や土の中などに広く住んでいます。酸素のないところで増えて、芽胞を作ります。食べてから6時間から18時間で、主に下痢と腹痛が現れます。カレー、煮魚、麺のつけ汁、野菜の煮付けなどの煮込み料理が原因となりやすいです。すぐに食べない物は、加熱調理したら早く冷まして、長い時間室温に置かないこと。あとでまた加熱する時は、食品を十分に熱くして、早めに食べてください。

☞ 芽胞については、食中毒用語集を参考にしてください。

## ノロウイルス

ノロウイルスは食品や自分の手などに付いて、口から体の中に入ると感染します。例えば、ウイルスに汚染された二枚貝などを十分に加熱しないで食べる、ウイルスが混じった井戸水などを飲むなどです。そして、腸の中で増えて、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。また、ノロウイルス患者の手、つば、ふん便、おう吐物などを介して、人から人へ感染することもあります

## 寄生虫(アニサキス)

アニサキス幼虫は、サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚に寄生します。長さは2～3cm、幅は0.5～1mmくらいで、少し太い白色の糸のように見えます。アニサキス幼虫が寄生している魚を生そのまま(不十分な冷凍または不十分な加熱でも)食べると、激しい腹痛、吐き気、おう吐などを起こすことがあります。予防は、鮮度を保

ち、目で見て確かめて、**幼虫**を取り除くことが**基本**です。また、**十分な冷凍**( $-20^{\circ}\text{C}$ で 24時間以上)または**加熱**

( $70^{\circ}\text{C}$ 以上または  $60^{\circ}\text{C}$ なら 1分)で**幼虫**を殺せます。

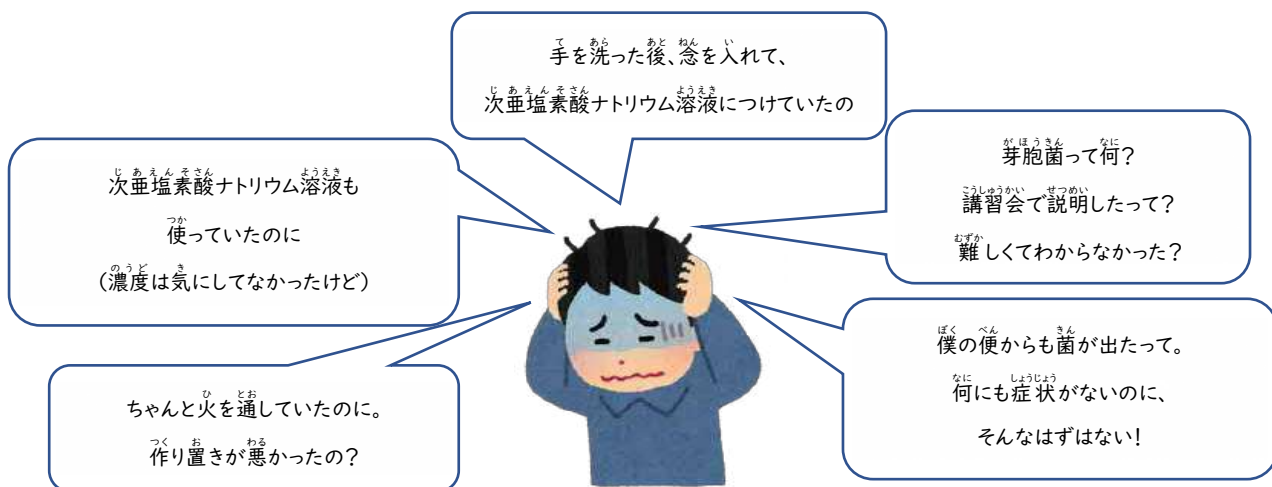
## コラム:食中毒事例から学ぶ食品衛生の重要性

### 事例:作り置きチャーハンが原因のセレウス菌食中毒

中華料理店で、作ってからしばらく置いておいたチャーハンを提供したところ、食べた 4人が食後1時間半ほどで吐き気や下痢などの症状を訴えました。調査により、室温で保存されたチャーハンからセレウス菌が検出されました。また、調理場の包丁や冷蔵庫の取っ手などたくさんの場所で菌が見つかり、従業員の手洗いが不十分だったことがわかりました。外国人オーナーは、食品衛生の研修会にもまじめに参加していたのですが、日本語が苦手で、消毒薬の使い方や手の洗い方などの衛生指導を十分に理解できていなかったことも影響していました。

教訓:作り置き食品は冷蔵保存し、料理を出すときには中心部までしっかり加熱することが必要です。また、調理

器具の清掃と消毒、そして従業員全員による手洗いの徹底が重要です。



## 5. 食中毒予防の原則は？

原因となる細菌やウイルスが食べ物に付いて、体の中へ入ると食中毒が起こります。食中毒を防ぐには、細菌なら

食べ物に「つけない」、食べ物に付いた細菌を「増やさない」、付いた細菌を「やっつける」が3原則です。

### ①食中毒の原因菌は「つけない」「増やさない」「やっつける」

#### ●つけない=洗う!分ける!

手にはさまざまな雑菌が付いています。次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

・調理を始める前

・生の肉、魚、卵などを扱う前や後

・調理のとちゅうでトイレに行った後、鼻をかんだ後

・おむつを交換した後、動物にさわった後

・食卓につく前

・残った食品を扱う前



生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌を付けないように、使うたびに

きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。加熱しないで食べるものから先に調理するとよいです。焼肉などでは、生の

肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。食品を保管するなら、他の食品に付いている細菌が

付かないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大事です。

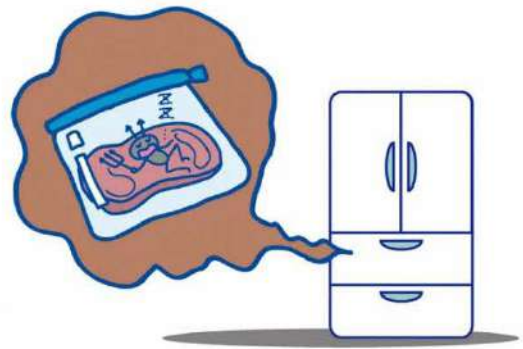
## ●増やさない＝低温で保存する！

たいていの細菌は温度が高く湿気が多いところで活発に増えます。しかし、10℃以下ではゆっくりとしか増えず、

マイナス15℃以下ならぜんぜん増えません。食べ物に付いた

菌が増えないように、低い温度で保存してください。

生の肉や魚、調理済みの総菜などは、買った後、なるべく早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫の中でも細菌はゆっくりと増えるので、冷蔵庫を信用しすぎないで、早めに食べることが大事です。



## ●やっつける＝加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱すれば死にます。肉や魚はもちろん、野菜も加熱すれば安全です。とくに、肉料理は真ん中まで75℃で1分以上の加熱が目安です。



ふきん、まな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付きます。とくに肉、魚、卵などに使った器具は、洗剤でよく洗った後、熱い湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤も効果があります。

## ②食中毒の原因ウイルスは「持ち込まない」「ひろげない」「つけない」「やっつける」

ウイルスは食べ物の中では増えないので、「増やさない」は関係ありません。ウイルスは、ほんの少しの汚染でも食中毒を起こします。ウイルスを食べ物に絶対に「つけない」ように、調理する人、器具、環境など調理場の全体をウイルスで汚さないこと。そのためには、調理場の中にウイルスを「持ち込まない」、持ち込んでもウイルスを食べ物や

調理器具に「ひろげない」ことが大切です。付いたウイルスを加熱して「やっつける」を合わせると、ウイルスによる食中毒を予防する4原則です。

### ●持ち込まない=健康状態の把握・管理!

調理する人がウイルスを調理場の中に持ち込まないため、自分がウイルスに感染しない、感染したら調理場に入らないようにしましょう。いつも健康状態を確認して、おう吐や下痢の症状があるなら調理しないでください。

### ●ひろげない=手洗い、定期的な消毒・清掃!

ウイルスが調理場の中に持ち込まれても、食べ物に付かなければ食中毒にはなりません。こまめに手を洗いましょう。ふきん、まな板、包丁などの器具は、洗剤でよく洗った後、熱い湯で定期的に消毒しましょう。



## 6. 細菌やウイルスの付着を防ぐ正しい手の洗い方

手に付いた細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。せっけんを使って正しいやり方で指の間や爪の中まで洗いましょう。

グローバルヘルス研究班では、食品衛生用の動画として「手を洗うタイミング」や「手洗いのやり方」の動画を作成しています。ぜひご活用ください。





流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこずります。



手の甲をのばすようにこずります。



指先・爪の間を念入りにこずります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

これが、<sup>しょくひんえいせい</sup>食品衛生を守るための<sup>まも</sup>基本的な<sup>きほんてき</sup>ルールです。<sup>きやくさま</sup>お客様に<sup>あんぜん</sup>安全で<sup>おい</sup>美味しい<sup>しょくじ</sup>食事を<sup>ていきよう</sup>提供できるよう、<sup>まいにち</sup>毎日の<sup>そうじ</sup>掃除

<sup>しょうどく</sup>や消毒、<sup>てあら</sup>手洗いを<sup>こころ</sup>心がけてください。



