

2008. 12. 22

＝どこでも食品衛生掲示板＝

冬でも食中毒は発生します。
食中毒に注意しましょう。

食中毒は気温や湿度の高い夏の暑い時期に多く発生していると思われがちですが、最近ではノロウイルスを中心に冬でも多く発生しています。

冬の食中毒を防ぐために、「手洗い」や「食品の管理や調理のポイント」についてご紹介しますので、参考にしてください。

【手洗いのポイント】

手洗いは食品衛生の第一歩です。石けんや消毒薬を使って、時間をかけ十分に洗いましょう。

- 調理の前、調理中、トイレの後、食事の前などに、石けんを使ってよく手を洗いましょう。
- 特に、肉、魚、卵に触れた後は、十分に手を洗いましょう。

【食品の管理や調理のポイントについて】

- 購入した生鮮食品は、すぐ冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫は詰めすぎないように注意し、容量の7割程度にしましょう。
- 肉や魚の汁が、他の食品につかないように袋や容器に入れて保存しましょう。
- 食品を室温に長時間放置することはやめましょう。
- 加熱調理する食品は、中心部まで十分に火を通しましょう。
- 調理後はなるべく早く食べましょう。すぐに食べない場合は冷蔵庫に保管しましょう。
- まな板、包丁、ふきんなど直接食品に触れる調理器具などは、使うたびにきれいに洗い、熱湯や塩素系の漂白剤で消毒しましょう。

※料理別の食毒防止のポイントについては別紙を参考にしてください。

●内容に関するご意見・お問い合わせ先

- ・長野県庁衛生部食品・生活衛生課
(電話 026-235-7155, FAX 026-232-7288, 電子メール shokusei@pref.nagano.jp)
- ・最寄りの保健所食品衛生相談窓口

食中毒発生防止対策のポイントについて

冬季でも食中毒は発生します。食品の取扱いに留意し、食中毒の発生を防止しましょう。

食中毒防止のポイント(料理別)

食中毒の原因となる主な食品	原因となりやすい細菌・ウイルス及びその特徴	食中毒発生防止対策の主なポイント
サラダ・和え物などの非加熱食品や調理従事者が手で盛り付けなどを行う料理 	[ノロウイルス] ○非常に強い感染力。患者の便から約10億個/g中のウイルスが排出されるが、10個~100個で他の人に感染する。また、感染しても症状の無い人も便中に約1億個/g中のウイルスを排出している。 ○症状が治まっても3週間以上も便中に排出されることがある。	○下痢、腹痛、嘔吐、発熱などの症状がある場合(あった後)は調理に従事しない。 ○手洗いの励行(調理室内及びトイレの手洗い設備は清潔にし、常に使用できる状態にする。)ただし、アルコール消毒はノロウイルスに対し効果が無いといわれている。 ○手拭きの共用は避け、ペーパータオル等の使用が望ましい。
鶏肉(肉)料理 	[カンピロバクター] ○食肉、特に鶏肉はこの菌に高率に汚染されている。 ○100個程度の少量の菌で食中毒を起こす。	○鶏肉などの食肉は十分に加熱調理する。 ○食肉を扱った後は、手洗いを徹底し、まな板などの調理器具は、生肉用と他の食材用は確実に区別する。(二次汚染の防止)
卵料理 	[サルモネラ] ○特に鶏卵や食肉類が汚染されている。 ○少量の菌で食中毒を起こす。	○卵は冷蔵保管し、調理時は十分に加熱する。使用後の調理器具は洗浄消毒を確実にを行う。 ○手洗いの励行
カレー・煮物・スープなどの大鍋料理 	[ウエルシュ菌] ○土壌中や動物の腸管内に広く生息し、食肉類の汚染が高い。 ○大鍋で料理を加熱した後、冷える途中で菌が増殖し、室温放置は特に菌が増殖する。	○前日調理など作り置きはしない。 ○加熱した食品を冷却する場合は、急速冷却する。 ○温め直す食品は、攪拌しながら十分に加熱する。
おにぎり 	[黄色ブドウ球菌] ○人の髪の毛や鼻腔、手指の傷などに存在する。 ○汚染された食品中で増殖し、通常の加熱では壊れない耐熱性の毒素を産生する。	○手指に傷のある場合は調理に従事しない。 ○手洗いの励行 ○おにぎりをにぎる時は、食品用ラップ、盛り付け手袋などを使用する。 ○作り置き、常温放置をしない。
調理・飲みものに使う水 	[病原大腸菌] ○未消毒の井戸水、湧き水などが汚染される。食肉類も注意が必要。	○井戸水などの自家水は、塩素剤による消毒を行い、蛇口での残留塩素濃度を確認してから使用する。 ○貯水槽の清掃を年1回以上行う。