

バザーや縁日などで

食品を提供する方へお願い

大勢の人が参加する行事で大量の食品を提供する場合、常に食中毒の危険があります。以下のことを守り、安全な食品を提供するよう衛生に十分注意してください。



手をしっかり洗う

調理の前、トイレのあと、生ものに触ったあと、汚れた時に洗いましょう。また、手洗い場を確保し、石けんやアルコール消毒等を用意しておくようにしましょう。



細菌を
つけない！

食中毒予防3原則

細菌を
増やさない！

細菌を
やっつける！



焼いたり煮たりするものは しっかり火を通す

生食を避けて十分な加熱調理を行う。目安は、**中心温度が85~90℃**になってから**90秒以上**加熱する。

特に肉類は気をつけて！



病気や怪我の疑いのあるときは 直接食品を取り扱わない

下痢、腹痛

咳、くしゃみ

手の化膿傷



前日調理 NO! 作りだめ NO!

家庭からの食品の持ち寄りをしない

特に、カレーや煮込みなどの大鍋料理の前日調理は、食中毒事例が多数あります。また、残り物の翌日への持越しなどはやめましょう。



注意

残った食品は持ち帰らず、その場で食べきるか、廃棄しましょう！

カセットコンロやガスボンベ、七輪等、火気器具を使用する場合は、近くに消火器を備える等し、取扱いに注意してください。詳しくは、消防署にご相談ください。



原材料を常温で放置しない

原材料（特に肉類・魚介類）は、氷や冷媒を入れたクーラーボックスなどに入れて温度が上がらないようにし、使う量だけ取り出しましょう。



取り扱う食品ごとに

ブースを分ける

肉類（焼鳥、串焼など）・魚介類（イカ焼など）と、加熱しないで提供するもの（かき氷など）を、同じブース内で、同時に取り扱わないようにしましょう。作業担当者も別にならしましょう。

担当

練馬区保健所生活衛生課 食品衛生監視担当係

■練馬分室

練馬区豊玉北6-12-1 区役所東庁舎6階

☎03-3992-1183

■石神井分室

練馬区石神井町7-3-28 石神井保健相談所内

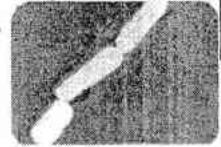
☎03-3996-0633

行事での食中毒

事例

家庭からの持ち寄りカレーが原因で食中毒（ウエルシュ菌）

発生日時 平成 23 年 12 月
 場所 愛知県内で行われたクリスマス会
 患者数 46 名
 原因食品 カレー
 内容 こども会主催のクリスマス会に参加した者のうち、十数名が腹痛、下痢等の症状を呈した。調査したところ、複数の家庭で事前に調理され、混ぜ合わされたカレーを 91 名が喫食、うち 46 名に症状が現れた。共通食はカレーのみで、患者検便からウエルシュ菌の毒素が検出された。



東京都 HP
「食品衛生の窓」より出典

ウエルシュ菌の特徴

ウエルシュ菌に汚染された肉類、魚介類を使用した煮物類を喫食

約 6 ~ 18 時間後

腹痛、下痢が主症状
特に下腹部がはることが多い

ウエルシュ菌の予防ポイント

前日調理はやめ、加熱調理したものはなるべく早く食べる。

一度に大量の食品を加熱調理するときは、本菌の発育しやすい温度（43~47℃）を長く保たないように注意すること。やむをえず保管するときは、小分けしてから急冷すること

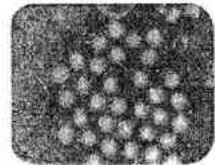
「一度加熱してあるから大丈夫」

は間違い！温度管理に気をつけよう

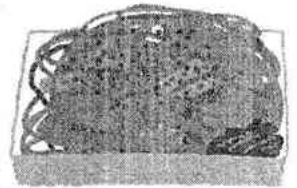
楽しいはずの縁日で食中毒（ノロウイルス）



発生日時 平成 24 年 7 月
 場所 都内の児童福祉施設で行われた縁日
 患者数 17 名
 原因食品 縁日で提供された食事
 内容 都内児童福祉施設が行った七夕縁日で職員が調理した焼きそばやフルーツポンチ等を食べた 37 名中 17 名が、嘔吐、下痢の症状を呈した。発症者の共通食は縁日の食事に限られ、検便からノロウイルスが検出された。



東京都 HP
「食品衛生の窓」より出典



ノロウイルスの特徴

二枚貝、調理従業者からの手からの汚染によりあらゆる食品が原因

平均して 1 ~ 2 日後

下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱など

ノロウイルスの予防ポイント

手指や調理器具の十分な洗浄・消毒を行う。
※アルコールによる消毒は効果が期待できないため、手をよく洗うこと。

中心部まで十分に加熱調理する。目安は、中心温度が 85 ~ 90℃ になってから 90 秒以上加熱する。

原因はきゅうり？（O157 による食中毒）

発生日時 平成 26 年 7 月
 場所 静岡県内の花火大会会場
 患者数 510 名
 原因食品 冷やしきゅうり
 内容 花火大会会場の露店で販売された冷やしきゅうり（生きゅうりを調味液に漬けて串で刺したもの）を食べたところ、複数名が腹痛、下痢、血便などの症状を呈した。複数の患者の検便から腸管出血性大腸菌 O157 が検出された。



東京都 HP
「食品衛生の窓」より出典

腸管出血性大腸菌 O157 の特徴

家畜の糞便等により二次汚染されたあらゆる食品が原因

平均して 3 ~ 5 日後

激しい腹痛、水様性下痢、血便が主症状

腸管出血性大腸菌 O157 の予防ポイント

食肉などを取り扱った手指や調理器具はそのつど必ず洗浄消毒すること。（二次汚染防止）調理の際は食品の中心部まで火が通るように十分に加熱すること。

気になる食中毒と予防の基本

ねりま食品衛生だより第65号 平成30年7月26日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区 3992-1183 / 石神井分室 3996-0633

気温の高いこの時期は食中毒が気になりますよね？

今回は最近気になる食中毒と、食中毒予防の3原則について紹介します。

～東京都内 食中毒発生件数 ランキング～

平成29年度に都内で発生した食中毒は132件。細菌、寄生虫、ウイルス等、様々な原因物質が上位を占めました。今回紹介する3種だけで87.1%を占めています！

1位 カンピロバクター

45件 (34.1%)



鶏のお腹にすることが多い細菌。鶏刺し、とりわさ、生っぽい焼鳥などを食べると数日後に下痢腹痛になるかもしれません…。



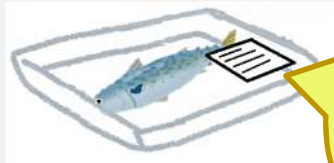
表面を、あぶったとしても、中まで殺菌できていません。色は安全のバロメーター！

1位 アニサキス

45件 (34.1%)



サバ、イカ、カツオなどの内臓にいる寄生虫。刺身や酢締めで食べる際、取り除かないと胃に激痛が！わさびやしょう油でやっつけることはできませんよ！



冷凍品 解凍品) を選ぶのも予防の一つ。-20℃・24時間の冷凍で死滅します！

3位 ノロウイルス 25件 (18.9%)

おう吐や下痢を引き起こす、感染力の非常に高いウイルス。二枚貝の生食や、感染したヒトのふん便から移ることが多く、冬だけでなく年中発生します。

食品をしっかり加熱することやトイレ後の十分な手洗いがポイントです。



元気な人でも、知らぬ間にお腹に持っているかもしれません。トイレ後の手にくっついてるかも！



～食中毒予防の3原則～

食中毒は一般的に、食べ物について菌が増殖してしまい、それを食べることで発症します。3原則を守ってしっかり予防したいですね！

① つけない



しっかり手洗い！



●帰宅の後、料理の前、トイレの後など、手洗いと言いつつ、ササッと水で流すだけの方も多いのでは？
菌は目に見えません。石鹸をつけてゴシゴシ洗いましょう。

●生肉が触れたまな板でサラダ用の野菜を刻んだらどうなるでしょう？ 肉の菌がサラダについてしまいます。
肉用・サラダ用など、器具の使い分けや料理の順番を変えるなど、菌をつけない工夫をしましょう。



② ふやさない

増える時間を
与えない！



暑くてジメジメした環境では、細菌がどんどん増えて食品は傷んでしまいます。

●増える前にすぐ食べることも立派な予防法の一つです。
●食品を冷蔵庫や冷凍庫に入れて菌の増殖を抑えましょう。

すぐに冷やす！



③ やっつける

●蒸す、煮る、炒める、揚げるなど、食材に火を通して細菌をやっつけましょう。ハンバーグなどを焼いて、まだ中が赤い場合、あなたならどうしますか？

赤色は菌がまだ生きて
いる目安ですよ。



最後に

消毒！



●使い終わった包丁、まな板、台ふきん。洗剤で洗って終了？
熱湯、塩素系漂白剤などの消毒で菌にとどめの一撃を！

近年発生中

餅つきでの食中毒にご注意を!



ねりま食品衛生だより第51号 平成26年12月10日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区 3992-1183 / 石神井地区 3996-0633

餅つき大会でノロウイルスに!?

「餅つき大会」などのイベントで、参加者の手指を介してノロウイルスが付いた餅を食べたことによる食中毒が多発しています。

冬場は特にノロウイルスが流行しやすいため注意が必要です。

楽しい餅つき大会にするために、気をつけてほしい事をご紹介します。



食中毒事例

平成22年、都内幼稚園の餅つき大会でノロウイルスの食中毒が発生!

参加者は、園児、家族、幼稚園の職員など340名で、そのうち136名に餅つき大会の翌日から下痢、おう吐、発熱などの症状が出ました。

患者の共通の食事は、餅つき大会で食べた餅のみであり、患者の便からノロウイルスが検出されたことで、餅つき大会で提供された「餅つきの餅」が原因の食中毒と断定されました。



- 【原因】
- ①餅つきの全工程が素手で行われていた
 - ②作業前やトイレ後の手洗いが徹底されていなかった
 - ③返し水の交換はしていたが、容器の洗浄はされていなかった

NG!

不十分な手洗い

菌やノロウイルスが手に残ってる~



アルコールの過信

ノロウイルスにはあまり効きません



素手での盛り付け

食べ物に菌やノロウイルスがついちゃう~



予防のポイント



餅つき」は、手に触れる工程が多いため、**餅**に菌やウイルスが付きやすく、注意が必要です！

- ① 体調の悪い人は、**餅**に触れないようにしましょう。
- ② 作業前に、**しっかり手洗い**をしましょう。
- ③ 杵・臼は、事前に熱湯で消毒しましょう。
- ④ 返し水は、こまめに取り換えましょう。容器も洗浄したものと交換しましょう。
- ⑤ かえし・ちぎり・味付け等の作業は、**使い捨て手袋**を使いましょう。(ピッタリとした手袋がオススメです)
- ⑥ ノロウイルス等が流行している時期は、餅つき等の行事を控えましょう。



使い捨て手袋

過信は禁物

- ・ しっかり手洗いしてから手袋を！
- ・ 手袋の再使用はやめましょう！

ちょっとひと工夫♪



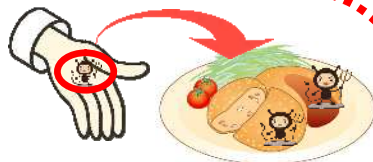
- ・ **餅つき用**と **食べる用**で餅を別に用意する。
- ・ おしるこ」や お雑煮」にする。

特徴

- ・ 感染力が非常に強い（ごく少量で感染する）
- ・ 人の腸内でのみ増殖
- ・ ふん便やおう吐物に、ウイルスが大量に排出される
- ・ 症状が治まっても2～4週間は、ウイルスは便から排出される → 治っても、しばらくは他の人に感染させる可能性アリ！



感染経路



食品からの感染

- ・ ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など
- ・ 感染している人が、手洗い不十分で調理して、汚染された食品

人からの感染

- ・ 感染した人のおう吐物・ふん便など

予防のポイント

きっちり手洗い！

調理の前、トイレの後など

しっかり加熱！

食品の中心部までしっかりと
中心部が85～90℃で90秒間以上

調理器具等の消毒

塩素系漂白剤が効果的
アルコールはあまり効果ありません



ノロウイルス
食中毒

ちょっと
待って!



お肉の生食

なま しょく

「新鮮だから生でも安全」は間違いです

とりわさ、レバ刺し、ユッケなどの生肉料理や、焼肉などで加熱不足の肉を食べたことによる、カンピロバクター食中毒や腸管出血性大腸菌食中毒が都内で発生しています。

これらの食中毒菌は、少量の菌でも食中毒を起こします。市販の鶏肉や牛レバーからは、カンピロバクターなどの食中毒菌が検出されています(※)。鮮度がいいからといって肉を生もしくは半生で食べると、食中毒のリスクが高まります。

※「平成20年度食品の食中毒菌汚染実態調査(厚生労働省)」では、鶏肉から約20%、牛レバーから約9%と、食品の汚染度としては高率にカンピロバクターが検出されました。



対策など詳しくは裏面へ

とくに

子どもが生肉を食べると 危険です

生肉を食べると、大人も子どもも食中毒にかかる可能性が高くなります。とりわけ、抵抗力の弱い子どもの場合、食中毒症状が重症化しやすく、後遺症が出る場合があります。

特に、腸管出血性大腸菌による食中毒では、死に至る場合もあります。子どもに肉を生で食べさせてはいけません。

実際に起きた食中毒事例

その1

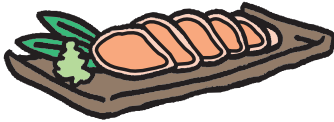
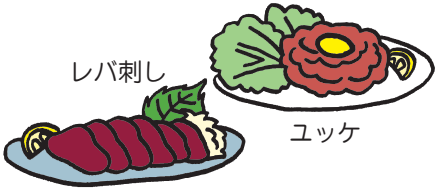
家族と焼肉店で、ユッケ等を食べた15歳の女の子が、4日後に腹痛、血便などを発症し、入院しました。腎不全、意識障害等の症状が続き、集中治療室に3週間入り、回復するまで約2ヶ月かかりました。退院後も後遺症のために数年間の通院を余儀なくされました。腸管出血性大腸菌O157に汚染された牛肉を、生で食べたことが原因と考えられました。



その2

居酒屋で、母親が6歳の女の子と5歳の男の子に鶏レバ刺しや砂肝刺しを食べさせたところ、女の子は3日後に、男の子は6日後に下痢、腹痛、発熱などの症状が出て、食中毒になってしまいました。カンピロバクターに汚染された鶏肉を、生で食べたことが原因と考えられました。

生や加熱不足の肉を原因とする食中毒の特徴

もしも こんな症状が出たら…	下痢、腹痛、発熱	激しい腹痛、 下痢（血便を含む）
場合によってはこんな症状 が出る恐れも…	ギラン・バレー症候群 （手足のまひ・呼吸困難など）	溶血性尿毒症症候群(HUS) （腎機能障害・意識障害など）
発症する何日か前に （発症するまでの時間）	2～7日 （平均2～3日）	1～14日 （平均3～5日）
こんな食品を 食べていませんか？ （考えられる 主な原因食品 ）	<ul style="list-style-type: none"> ・とりわさ、鶏刺し、牛レバ刺しなどの生肉料理 ・加熱不足の焼き鳥等 ・菌のついた手指・器具によって二次汚染された食品  <p>とりわさ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・牛レバ刺し、牛ユッケなどの生肉料理 ・加熱不足の焼肉等 ・菌のついた手指・器具によって二次汚染された食品  <p>レバ刺し ユッケ</p>
その 原因菌の名前 は…	カンピロバクター	腸管出血性大腸菌 O157など

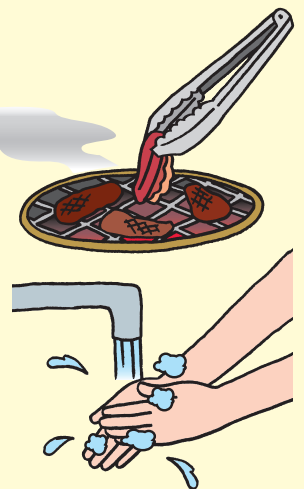
※食中毒が疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関を受診してください。

※この他にも、サルモネラ、E型肝炎ウイルスなど、生や加熱不足の肉を食べて起きる食中毒があります。詳しくは、東京都福祉保健局のホームページをご覧ください（下記アドレス参照）。

生や加熱不足の肉を原因とする食中毒予防法

★一般に、市販されている肉の大部分は加熱調理用です。

- 肉を生や半生の状態で食べることは避け、**中の色が完全に変わるまで十分に加熱する**（加熱目安：中心部温度75℃で1分以上）。
- 肉を焼くときは専用の箸やトングを用意して、**自分が食べるための箸で生肉に触れないよう注意する**。
- 生肉に触れた付け合わせの野菜などは充分加熱してから食べる。
- 生肉の調理に使った包丁やまな板、味付けに使った容器などは、**中性洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒してから他の調理に使う**。
- 生肉をさわった後は、**石けんを使って丁寧に手洗いをする**。



東京都福祉保健局インターネット情報サービス <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>

たべもの安全情報館

検索

※「たべもの安全情報館」中のコンテンツ

「ちょっと待って！お肉の生食」をクリック！

食品表示を見てみよう

ねりま食品衛生だより第56号 平成28年3月30日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区 3992-1183 / 石神井分室 3996-0633

平成27年4月1日に食品表示法が施行され、新しい食品表示制度が始まっています。下の例で加工食品の新しい表示について見てみましょう。



名称

一般的な名称です。
商品名ではありません。

原材料名

原材料、食品添加物がそれぞれ重量の多い順に表示されています。

添加物名は、改行や / で原材料名とは明確に区分して表示されます。原材料とは別の事項欄を設けて表示されることもあります。

期限表示

食品の特性により、賞味期限または消費期限が表示されています。

裏面で詳しく!

保存方法

具体的な保存方法です。

名称	焼菓子
原材料名	小麦粉、砂糖、マーガリン、チョコレートチップ（乳成分を含む）、卵、食塩 / 乳化剤、香料、カラメル色素、膨張剤
内容量	20枚
賞味期限	平成28年11月30日
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください
製造者	(株)〇〇食品 東京都練馬区△△町1-2-3

栄養成分表示 (100g 当たり)

熱量	▲▲kcal
たんぱく質	■■g
脂質	●●g
炭水化物	◆◆g
食塩相当量	★★g

製造者

製造者の氏名、所在地が表示されています。

輸入品は輸入者です。

製造所固有記号（あらかじめ消費者庁長官に届け出た記号）を記載して販売者が表示されている場合もあります。

※ナトリウムが食塩相当量に変わりました。

栄養成分表示が義務に

栄養成分表示

これまで任意でしたが、27年4月から表示が義務化されました。

(一部省略が認められている食品もあります)



食品表示法って？

食品表示をわかりやすくするため、食品衛生法、JAS法、健康増進法の3つの法律の規定を統合しました。現在は新表示への経過措置期間中で、平成32年3月31日までに製造・加工・輸入される加工食品については、旧基準の表示が認められています。



表示方法

容器包装を開けなくても容易に見ることができるように、見やすい場所に一括表示欄を設けて表示することが基本です。

輸入食品も日本語で！

表示対象食品

容器包装に入れられて消費者に販売される形態となっている加工食品です。



似ているけど違う

消費期限 賞味期限

消費期限 急速に劣化しやすい食品に
期限を過ぎたら食べない方がよい期限。

賞味期限 比較的劣化しにくい食品に
おいしく食べることができる期限。
この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではありません。
3か月を超えるものは年月でもかまいません。

保存方法に記載されている方法で保存した場合の期限です。



未開封の状態です



一度開封したものは、表示されている期限にかかわらず早めに食べるようにしましょう。
表示されている期限は、開封後も保証されているわけではありません。

