

野菜類にひそむリスク

土がついたまま収穫される野菜には、土壌由来の食中毒菌が付いていることがあります。



土壌細菌

- 土の中には、ウェルシュ菌やポツリヌス菌、セレウス菌などの食中毒を引き起こす菌が存在します。また、土が家畜のふん便で汚染されれば、病原性大腸菌が存在することもあります。野菜を生で食べるときは、よく洗うことを心がけましょう。

浅漬けのはなし

むかしからの漬物は、塩分を多くしたり、乳酸菌による発酵が進むことで食中毒菌や雑菌は増殖が抑えられていました。しかし、浅漬けは塩分濃度が低く、発酵が進む前に食べるので、食中毒菌が増えてしまうことがあります。

野菜の浅漬けによる最近の食中毒事例

平成24年



白菜の浅漬けによる腸管出血性大腸菌O157食中毒

平成26年



花火大会で提供された冷やしきゅうりによるO157食中毒

食中毒を防ぐには？

- 野菜は水道水でしっかり洗う
- 生肉や生魚から汚染がないよう、調理の順番を工夫する(サラダを先に作るなど)



あなたの食事ホントに安全ですか？

食材にひそむ食中毒のリスクを学ぼう



魚介類の刺身や野菜のサラダなど生鮮食品を食べることは、食の楽しみや喜びであるとともに、その食材がもつ栄養成分をそのまま取り入れることができるという利点があります。

一方で、生で食べるということは食材がもともと持つ細菌やウイルス、寄生虫をそのまま体に取り込むことであり、十分に加熱した料理にくらべると、食中毒のリスクは高いことを忘れてはいけません。

食材にひそむ食中毒のリスクとその予防法を学び、食の安全について見直してみましょう。

食品衛生に関するご相談やお問い合わせは、お住まいの区の福祉保健センター生活衛生課で受け付けています。

窓口	所在地	電話番号	窓口	所在地	電話番号
鶴見区	鶴見区鶴見中央3-20-1	510-1842	金沢区	金沢区泥亀2-9-1	788-7871
神奈川区	神奈川区広台太田町3-8	411-7141	港北区	港北区大豆戸町26-1	540-2370
西区	西区中央1-5-10	320-8442	緑区	緑区寺山町118	930-2365
中区	中区日本大通35	224-8337	青葉区	青葉区市ケ尾町31-4	978-2463
南区	南区浦舟町2-33	341-1191	都筑区	都筑区茅ヶ崎中央32-1	948-2356
港南区	港南区港南4-2-10	847-8444	戸塚区	戸塚区戸塚町16-17	866-8474
保土ヶ谷区	保土ヶ谷区川辺町2-9	334-6361	栄区	栄区桂町303-19	894-6967
旭区	旭区鶴ヶ峰1-4-12	954-6166	泉区	泉区和泉中央北5-1-1	800-2451
磯子区	磯子区磯子3-5-1	750-2451	瀬谷区	瀬谷区二ツ橋町190	367-5751

横浜市保健所

食肉類にひそむリスク

肉には、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などの食中毒を起こす細菌が付いていることがあります。



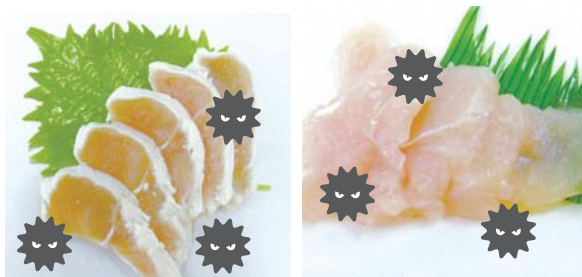
カンピロバクター

- 鶏・牛・豚など家畜類の腸の中にある食中毒菌です。動物のふん便などから、食肉を汚染します。



カンピロバクター
(国立感染症研究所HPより)

- 原因食品は、鶏刺しや鶏タタキ、加熱不十分の鶏料理(焼き鳥など)が多く、カンピロバクター食中毒の原因施設の約6割が鶏肉を提供している飲食店です。



鶏タタキ

鶏刺し

腸管出血性大腸菌O157

- 大腸菌のうち、病原性のあるものの一つです。O157に汚染された食品を食べると、激しい腹痛・水様性の下痢・血便などを起こします。



腸管出血性大腸菌O157
(国立感染症研究所HPより)

- 感染力が強く、少量の菌でも発症します。特に、子供や高齢者など抵抗力の弱い人は重症化することがあるので、注意が必要です。



最近の食中毒事例

平成28年 冷凍メンチカツによるO157食中毒が広域で発生!!

メンチカツの中まで十分に加熱されていなかったことが原因のひとつです。

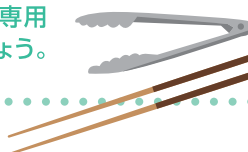
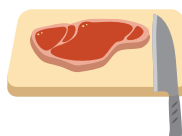
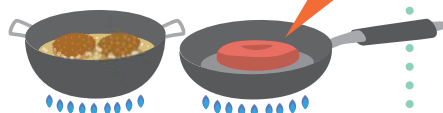
メンチカツ

間違っています!! その情報

- Q 売られている鶏肉には菌は付いてない?
- A 横浜市内で流通している鶏肉を抜き取り検査した結果、54.0%からカンピロバクターが検出されました。
- Q 表面だけ焼いたら大丈夫?
- A 食中毒菌は肉の内部にいたり、表面を焼く、湯引きするだけだと死滅しません。
- Q お店のメニューにある「鶏刺し」「鶏タタキ」は新鮮だから大丈夫?
- A 肉は新鮮でも食中毒菌が付いていることがあります。お店のメニューだから安心、ということではありません。

食中毒を防ぐには?

- **中までしっかり加熱する**
メンチカツやハンバーグなど、生の肉を使用した食品は、中心部まで加熱することが大切です。中をみて、火が通ったことを確認しましょう。
75℃ 1分以上
- **調理器具を使い分ける**
生で食べる食材と肉は、包丁・まな板などを使い分けましょう。同じものを使う場合は、作業ごとによく洗い、熱湯などで殺菌しましょう。
- **自分のお箸で生肉に触れない**
焼き肉やバーベキューでは専用のトングや箸を用意しましょう。



魚介類にひそむリスク

魚介類では、アニサキスなどの寄生虫やノロウイルスに注意しましょう。



アニサキス

- サバ、イワシ、サンマ、イカなど生鮮魚介類には、『アニサキス』という寄生虫が付いていることがあります。
- アニサキスの付いた魚を食べると、アニサキスが胃壁に食いつき、我慢できないほどの激しい腹痛を起こします。

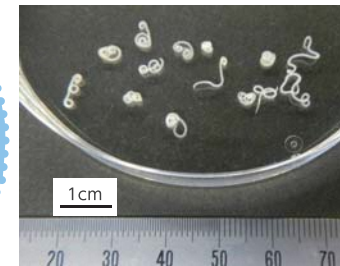
アニサキス 食中毒を防ぐには?

- **加熱する**
アニサキスは熱に弱く、約65℃で瞬時に死滅します。
- **冷凍する(-20℃、24時間)**
シメサバを作るときは、一度凍らせると効果的です。
- **取り除く**
家庭で刺身を切り分ける際は、明るい場所でよく見て、アニサキスがないか確認しましょう。

注意!

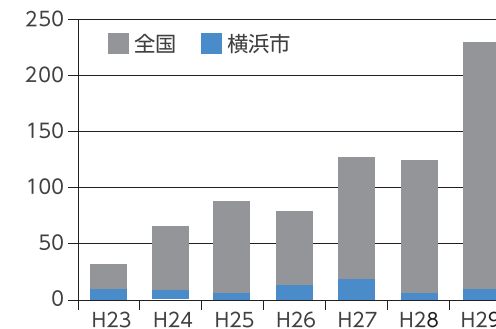


アニサキスは 酢やしょう油に漬けても死にません。



アニサキス写真

アニサキス食中毒の発生件数

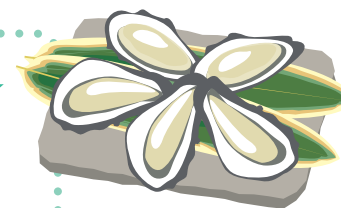


ノロウイルス

- カキなどの二枚貝はノロウイルスをため込むため、生や加熱不十分のまま食べると、ノロウイルス食中毒になることがあります。
- 最近では、調理する人がノロウイルスに感染していて、その人が作った食品を食べることで感染が広がるケースが増えています。

ノロウイルス 食中毒を防ぐには?

- **加熱する**
ノロウイルスは熱に強いので、85~90℃で90秒加熱しましょう。
- **健康管理**
下痢やおう吐など、ノロウイルスを疑う症状がある場合は、調理は控えましょう。
- **手洗いをまめに行う**
ノロウイルスはアルコールや逆性石鹼の効果が高いため、洗い流すことが重要です。調理前、トイレ後、汚れたものを触った後などはよく手を洗いましょう。



おう吐してしまった場合は**正しく消毒!**

吐物の処理方法を映像で確認しましょう

動画 (保土ヶ谷区作成)

http://www.youtube.com/watch?v=iSfVYPag_pE

吐物処理 横浜市 検索



または区福祉保健センターにお問い合わせください。