


おいしく安全に調理するポイント

食材のリスクがわかったところで、調理品についても考えてみましょう。メニューを3グループに分けて、食中毒予防のポイントをみると、「温かいものは熱々に」「冷たいものはひんやりと」、おいしく食べる当たり前のことが食中毒予防にもつながっています。

また、加熱後に冷まして和えたり、再加熱するメニューは温度と時間に注意が必要です。

メニュー例		温度管理のポイント	
第1グループ 加熱しないもの	サラダ・刺身 	冷蔵庫で冷やして冷たいうちに食べる	増やさない
第2グループ 加熱するもの	ハンバーグ・からあげ 	しっかり加熱して熱いうちに食べる	やっつける
第3グループ 加熱後冷やすもの	ポテトサラダ 	すばやく冷まして食べるまで冷蔵保管	やっつける 増やさない
加熱後冷やして再加熱するもの	カレー 	・加熱後すばやく冷ます ・温めなおしは沸騰するまでしっかり加熱	やっつける 増やさない やっつける

! 食中毒菌が増えやすい温度は **10～60℃**
この温度帯に置く時間をできるだけ短くしましょう



メニューを3グループに分けて管理する方法は、**HACCP** (Hazard Analysis and Critical Control Pointの略) という「食材購入から調理、食べる時までの各段階を管理することにより、危害の発生を予防する衛生管理」の考え方に基づいています。HACCPに沿った衛生管理は、飲食店などを含む食品事業者を対象に制度化されました。

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

食材にひそむ 食中毒のリスクを学ぼう

知って納得！
食中毒
予防ポイント



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が、十分に加熱した料理にくらべると、食中毒のリスクが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ポイントを学び、食の安全について見直してみましょう。

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、ウエルシュ菌やボツリヌス菌、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。野菜を生で食べる時は、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？

- 野菜は流水で洗う **つけない** 
- 生肉や生魚から汚染がないよう、調理の順番を工夫する (サラダを先に作り、食べる直前まで冷蔵庫で保管する等) **つけない** **増やさない** 

食中毒予防の **3原則** **つけない** **増やさない** **やっつける**

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。
- 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、平成30年～令和4年に横浜市内で発生したカンピロバクター食中毒の原因施設の9割以上が鶏肉を提供している飲食店です。



カンピロバクター
(国立感染症研究所HPより)



鶏タタキ

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。
- 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。



腸管出血性大腸菌O157
(国立感染症研究所HPより)



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の約40%からカンピロバクターが検出されています。(平成30年～令和4年検査結果)
- Q 表面だけ焼けば大丈夫?
- A 食中毒菌は肉の内部にすることがあり、表面を焼く、湯引きするだけで死滅しません。
- 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。

そのお肉、ちゃんと焼けてる?

～カンピロバクター食中毒予防のお話～

▶ 動画 (医療局食品衛生課作成)

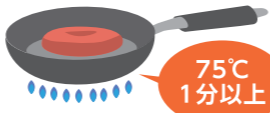

<https://www.youtube.com/watch?v=7S1K8C1vIT4>

Q | 横浜市 そのお肉 動画 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。



食中毒を防ぐには?

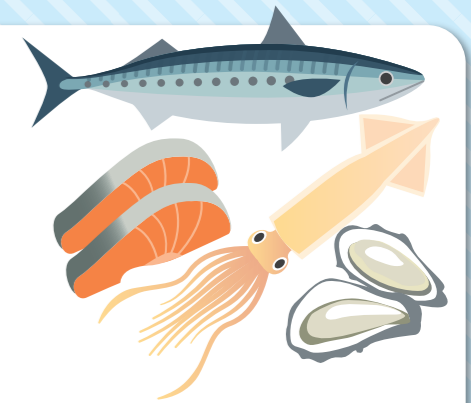
- **中心部の色が変わるまでしっかり加熱** **やっつける**
メンチカツやハンバーグなど、生の肉を使用した食品は、中心部の色が変わるまで加熱しましょう。また、柔らかくなるよう筋切りした加工肉、刻んだ肉を結着・成形した肉は、肉表面の病原微生物が肉内部に広がっている可能性があるため特に注意が必要です。

- **調理器具を使い分ける** **つけない**
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。また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** **つけない**
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。


ここに注目! 成形など加工処理された肉の見分け方

- ① 買い物するとき
加工処理を行った旨と十分な加熱が必要な旨の記載がされているので表示を確認しましょう。
- ② 焼き肉店等を利用するとき
メニューや掲示を見る、または直接お店の人に聞いてみましょう。

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。また、魚をおろすときは、体表に付着する細菌を落とすため水道水でよく洗いましょう。



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刺さり、我慢できないほどの激しい腹痛を起こします。

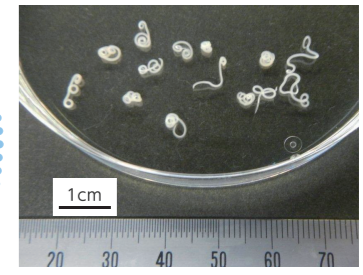
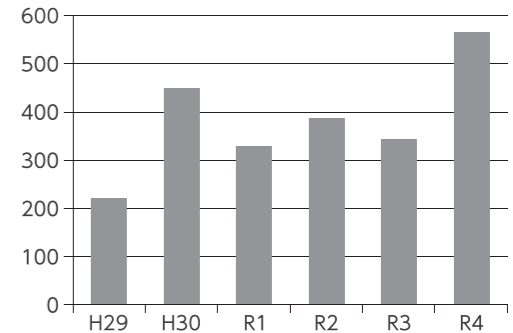
アニサキス 食中毒を防ぐには?

- **加熱する**
アニサキスは熱に弱く、約65°Cで瞬時に死滅します。
- **冷凍する(-20°C、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。
- **よく見て取り除く**
家庭で刺身を切り分ける際は、明るい場所で見ると、アニサキスがいらないか確認しましょう。

注意!



全国のアニサキス食中毒の発生件数




アニサキス写真

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** **やっつける**
ノロウイルスは熱に強いので、85～90°Cで90秒加熱しましょう。
- **健康管理** **つけない**
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** **つけない**
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

Q | 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。

