

食中毒の予防について

令和4年10月作成

川崎市健康福祉局保健医療政策部食品安全担当

住み慣れた地域や自らが望む場で、安心して暮らし続けるためにも、日々の食生活は欠かすことのできない重要なものです。

この動画では、「訪問先での調理支援」や「施設での食事介助」に従事されている方を対象に、お話します。

ちょっとした気のゆるみや油断が食中毒に繋がるケースも。特に乳幼児や高齢者は、重篤な症状を引き起こす場合もあります。

「いつもは大丈夫」でも、他の条件と重なると、食中毒に繋がることもあります。



ハムップ店長

詳しくはこちら↓



普段の衛生管理と比較しながら御覧ください。

(川崎市食品安全推進キャラクター)

本日のおはなし

- 1 食品衛生法の概要
- 2 食中毒とは？
- 3 食中毒を防ぐために



食品衛生法等の一部を改正する法律(平成30年6月13日公布)の概要

改正の趣旨

- 我が国の食をとりまく環境変化や国際化等に対応し、食品の安全を確保するため、広域的な食中毒事案への対策強化、事業者による衛生管理の向上、食品による健康被害情報等の把握や対応を的確に行うとともに、国際整合的な食品用器具等の衛生規制の整備、実態等に応じた営業許可・届出制度や食品リコール情報の報告制度の創設等の措置を講ずる。

改正の概要

1. 広域的な食中毒事案への対策強化

国や都道府県等が、広域的な食中毒事案の発生や拡大防止等のため、相互に連携や協力を行うこととするとともに、厚生労働大臣が、関係者で構成する広域連携協議会を設置し、緊急を要する場合には、当該協議会を活用し、対応に努めることとする。

2. HACCP(ハサップ)*に沿った衛生管理の制度化

原則として、すべての食品等事業者に、一般衛生管理に加え、HACCPに沿った衛生管理の実施を求める。ただし、規模や業種等を考慮した一定の営業者については、取り扱う食品の特性等に応じた衛生管理とする。

* 事業者が食中毒菌汚染等の危害要因を把握した上で、原材料の入荷から製品出荷までの全工程の中で、危害要因を除去低減させるために特に重要な工程を管理し、安全性を確保する衛生管理手法。先進国を中心に義務化が進められている。

3. 特別の注意を必要とする成分等を含む食品による健康被害情報の収集

健康被害の発生を未然に防止する見地から、特別の注意を必要とする成分等を含む食品について、事業者から行政への健康被害情報の届出を求める。

4. 国際整合的な食品用器具・容器包装の衛生規制の整備

食品用器具・容器包装について、安全性を評価した物質のみ使用可能とするポジティブリスト制度の導入等を行う。

5. 営業許可制度の見直し、営業届出制度の創設

実態に応じた営業許可業種への見直しや、現行の営業許可業種(政令で定める34業種)以外の事業者の届出制の創設を行う。

6. 食品リコール情報の報告制度の創設

営業者が自主回収を行う場合に、自治体へ報告する仕組みの構築を行う。

7. その他(乳製品・水産食品の衛生証明書の添付等の輸入要件化、自治体等の食品輸出関係事務に係る規定の創設等)

施行期日

公布の日から起算して2年を超えない範囲内において政令で定める日(ただし、1. は1年、5. 及び6. は3年)

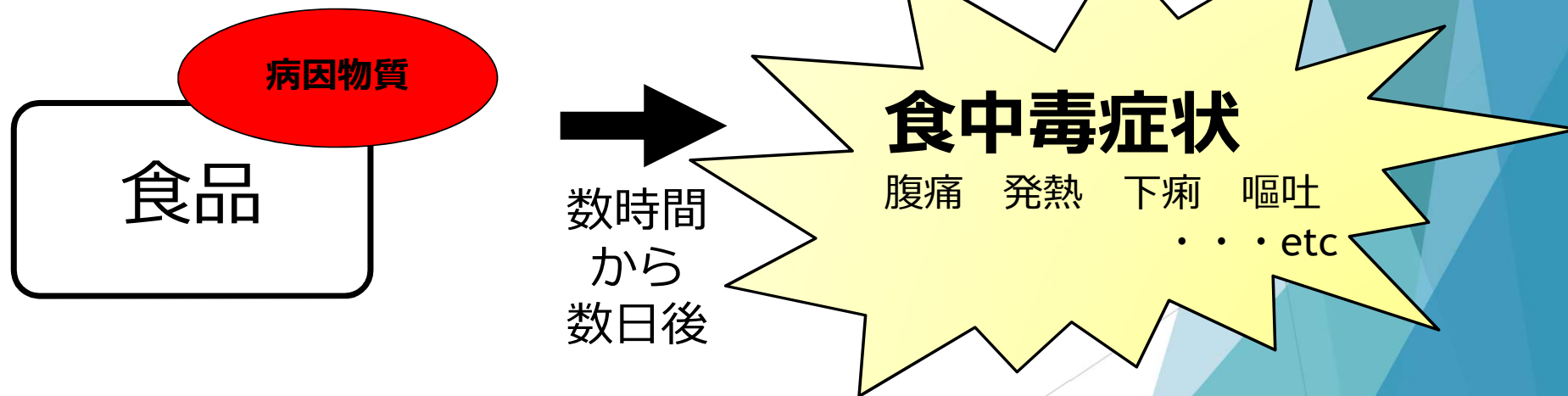
転載・複製・
改変等を
禁止します。

HACCPに沿った衛生管理は、原則全ての食品等事業者が実施するものです。

2 食中毒とは

転載・複製・
改変等を
禁止します。

「飲食物を摂取することによって
急性におこる中毒ないし感染症」
(大辞林 第三版)



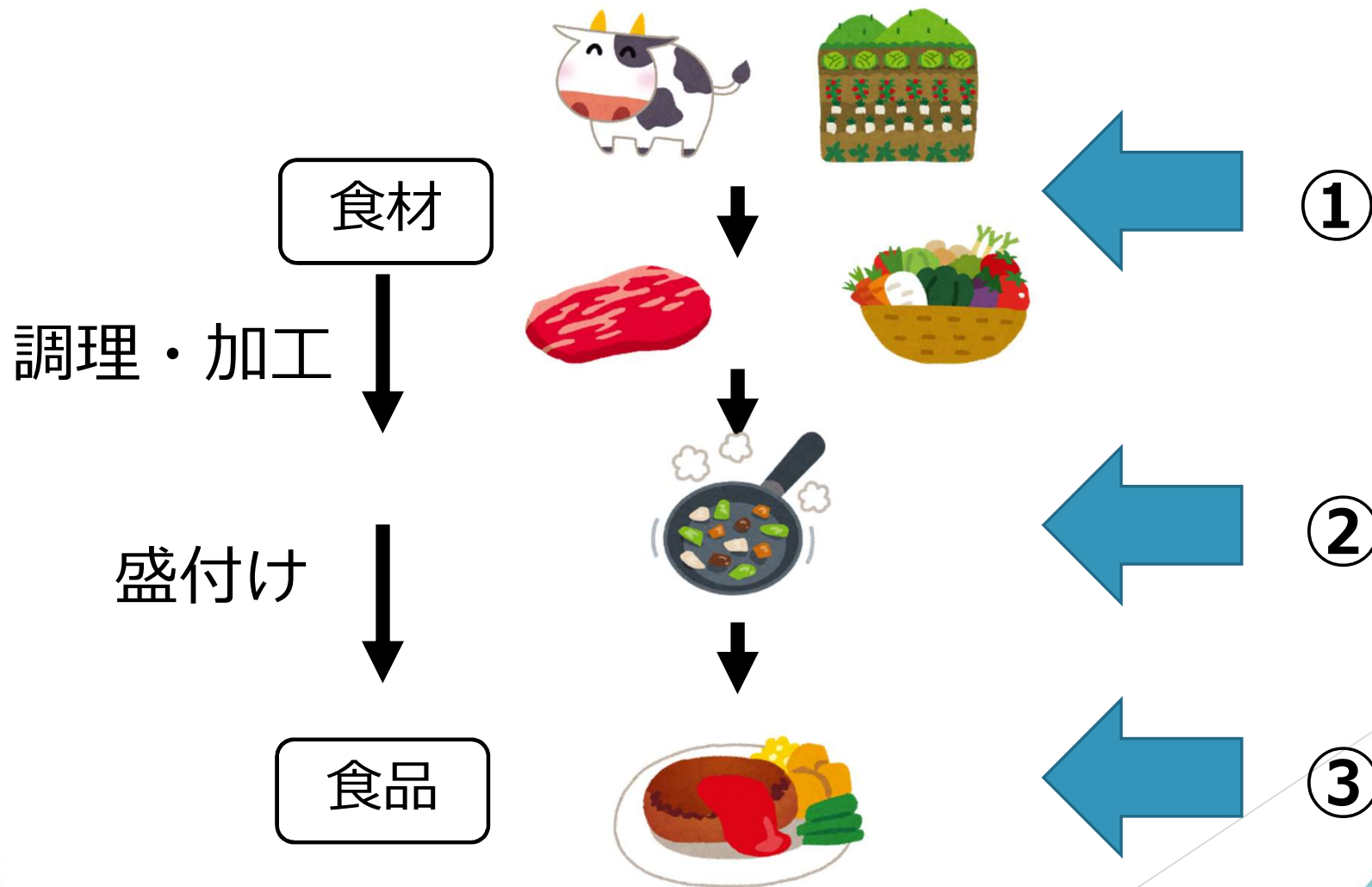
◎ 食中毒は、誰がどうやって気を付けなければならないの??

→購入・調理・保管・食品が食べられるまでに関わる人全員が食中毒を引き起こす原因となるポイントを知り、対策をする必要がある。

◎ 食材は、「いつ」「どこで」「どのように」汚染されるの?

→次のスライドから、確認しましょう!

食材が汚染されるタイミング



転載・複製・
改変等を
禁止します。

原因物質の汚染①

転載・複製・
改変等を
禁止します。

食材の汚染

- ①周りの環境からの汚染(土・海水...)
- ②食肉に加工される工程で汚染



容器の底にたまっている肉汁（ドリップ）に、
食中毒の原因物質が含まれている可能性も。

原因物質の汚染②

調理場(キッチン)での汚染

①他の食材からの汚染

- 包丁・まな板、菜箸(調理器具)を介して
- 調理者の手指を介して

②調理者からの汚染

- 調理者が気づかずに持っている菌やウイルスが
手指から食品へ
(手洗いが不十分だと起こりやすい)

原因物質の汚染③

調理後の汚染

①盛り付け時・提供時の汚染

- 菜箸などの調理器具を介して
- 完成品を素手で触る

②不適切な保存(温度・時間)

- 長時間常温で放置する
- 大鍋に入れたまま冷蔵庫へ



このトングは
盛り付け前に生肉に触れて
いないかな・・・

すぐに食べない場合は、小分けして冷蔵庫・温蔵庫で保管し、食中毒菌が増殖しやすい10～60℃に食品を放置しないことが大切です。

転載・複製・
改変等を
禁止します。

3 食中毒をふせぐために① －食中毒予防の3原則－



食中毒予防の3原則

つけない

- 手洗い、調理器具・食器・布巾の洗浄
- 調理器具を分ける、調理する時間や場所を分ける

ふやさない

- すばやく調理・提供、常温で放置しない
- 適切な保存（冷蔵・冷凍庫、温蔵庫）

やっつける

- 中心部まで加熱（食品の中心が75℃で1分）
 - 消毒
- ノロウイルス対策には、85～90℃で90秒以上の加熱が必要です

次ページで、家庭でできる食中毒の6つのポイントを見てみましょう！！

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1
食品の購入

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

消費期限などの
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

できれば
保冷剤(氷)
などと一緒に

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

停電中に庫内温度に
影響を与える扉の
開閉は控えましょう

point 3
下準備

冷凍食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
手を洗う

肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら
水質に注意

肉・魚は生で食べる
ものから履す

野菜も
よく洗う

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

point 4
調理

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分間以上)

台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

作業前に
手を洗う

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

転載・複製・
改変等を
禁止します。

point 1

食品の購入

消費期限などの
表示をチェック!

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

できれば
保冷剤(氷)
などと一緒

point 2

家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

停電中に庫内温度に
影響を与える扉の
開閉は控えましょう

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持



手洗いのタイミング例

・・・調理の前、次の作業に移る前、生肉・生魚を触った後、盛り付け前など

point 5

食事



食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6

残った食品



時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

作業前に
手を洗う

早く冷えるように
小分けする

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)



家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1
食品の購入

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

消費期限などの
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

できれば
保冷剤(氷)
などと一緒に

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

停電中に庫内温度に
影響を与える扉の
開閉は控えましょう

point 3
下準備

冷凍食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
手を洗う

肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら
水質に注意

肉・魚は生で食べる
ものから履す

野菜も
よく洗う

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

point 4
調理

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分間以上)

台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

作業前に
手を洗う

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

転載・複製・
改変等を
禁止します。

3 食中毒をふせぐために② －ノロウイルス食中毒予防の4原則－

ノロウイルス
を

ノロウイルス食中毒予防4原則

持ち込まない 拡げない につけない やっつける



The illustration shows four scenarios: 1. A man with a red 'X' over his head and germs nearby, representing 'Do not bring it in'. 2. A man cleaning a toilet with a brush, representing 'Do not spread it'. 3. A woman washing her hands at a sink with soap, representing 'Do not touch it'. 4. A frying pan with food cooking, representing 'Kill it'.

持ち込まない ためのポイント

◎ 健康管理

- ・ **食中毒リスクの高い食品を食べない（食生活に気を付ける）**
- ・ 体調が優れない（消化器症状がある）ときは調理をしない・させない
（万が一食事を提供できない場合の対応も考えておきましょう）

食中毒リスクが高い食品（ノロウイルス食中毒以外も）

- ・ 未加熱の二枚貝（例：カキ）
- ・ 生の肉（例：とりさし）
- ・ 加熱不十分な肉（例：レアハンバーグ）

◎ 清潔な衣服

- ・ トイレを使用する際は、エプロン（作業着）を外し、スリッパは履き替える
（**トイレの外にウイルスが出ていかない工夫**をしましょう）

京都府等で発生した腸管出血性大腸菌 O157食中毒事件について

- ・令和4年8月京都府等でレアステーキと称するユッケ様の食品等を原因食品とする腸管出血性大腸菌O157による食中毒が発生。当該レアステーキを喫食した1名の方がお亡くなりになりました。
- ・腸管出血性大腸菌による食中毒は、重症化すると出血を伴う腸炎や溶血性尿毒症症候群（HUS）を引き起こし、さらに重篤化すると死亡することもある。
- ・生食用食肉であっても、子供、高齢者、抵抗力の弱い方は喫食を控えましょう！肉は中心部までしっかりと加熱したものを食べましょう！

詳しくはこちら（川崎市HP） →



持ち込まない ためのポイント

◎ 健康管理

- ・ **食中毒リスクの高い食品を食べない（食生活に気を付ける）**
- ・ 体調が優れない（消化器症状がある）ときは調理をしない・させない
（万が一食事を提供できない場合の対応も考えておきましょう）

食中毒リスクが高い食品（ノロウイルス食中毒以外も）

- ・ 未加熱の二枚貝（例：カキ）
- ・ 生の肉（例：とりさし）
- ・ 加熱不十分な肉（例：レアハンバーグ）

◎ 清潔な衣服

- ・ トイレを使用する際は、エプロン（作業着）を外し、スリッパは履き替える
（**トイレの外にウイルスが出ていかない工夫**をしましょう）

拡げない ためのポイント

◎ 洗う

- ・ こまめな手洗い
- ・ 調理器具の洗浄・消毒 (塩素系漂白剤：次亜塩素酸ナトリウム)

◎ 清掃

- ・ 調理室、トイレなどの定期的な清掃
- ・ おう吐物の適切な処理

菌やウイルス以外が原因となる食中毒の例を紹介します。

【事例】塩素系漂白剤による食中毒

▶ 概要

- ▶ 飲食店で提供された水を飲んだ直後に口内違和感、喉の痛み、塩素臭を感じた。

▶ 調査

- ▶ 水の残品から高濃度の残留塩素を検出。



化学物質（次亜塩素酸ナトリウム）による食中毒事件と断定！！

転載・複製・
改変等を
禁止します。

【事例】塩素系漂白剤による食中毒

▶ 原因

- ▶ 漂白途中だったボトルをそのまま客に提供してしまった。

【対策のポイント】

- ・ 薬剤使用のルール（希釈濃度・時間・場所・漂白中であることの周知など）を決めて、従業員全員がそのルールを徹底する。**各従業員の独自ルールとならないように。**
- ・ 食器の漂白やポットの洗浄など、口にしてはいけない薬剤を使用する際は、専用化するなど**日常使っている場所とは違う場所**で取り扱う。
- ・ 漂白中のものは、だれが見ても分かるように印をつける（シールを貼る、札を付ける、漂白中のものを置く専用のカゴを用意する、など）

『かもしれない』行動・気づきを大切に

食中毒の原因物質はどこにでも存在します。

食品や調理器具、手指には、食中毒の原因物質がついている「かも」しれません。感染しても症状が出ず、気づかないうちに原因物質を排出している「かも」しれません。

食中毒は、「知っているだけ」では防ぐことができず、食品の購入から調理・保管・食べるまでに携わる人全員が食中毒予防を「実施している」ことが重要です。

1人1人が「かもしれない」行動・気づきを大切に、食品の衛生的な取扱いをお願いいたします。



自然毒 ～有毒植物～

転載・複製・
改変等を
禁止します。

死亡事例が毎年報告されています！

【特徴】

細菌性食中毒と比べると件数、患者数はそれほど多くないが、致命率の高いものがある。加熱しても有毒成分は分解されない。

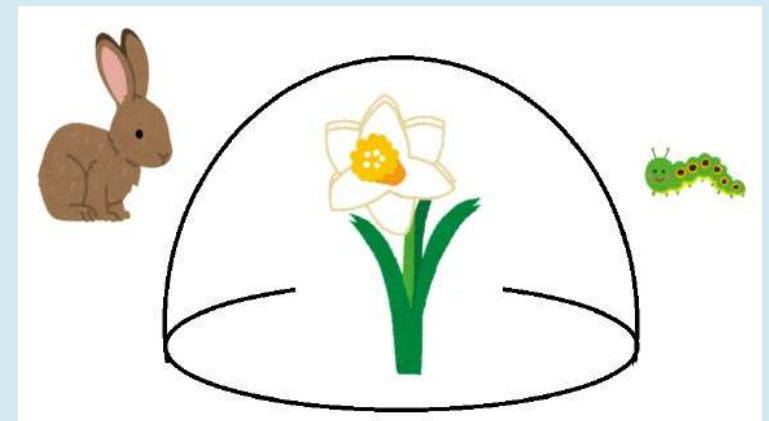
【原因】

食用と間違えて調理・喫食する。

【対策】

食用と確実に判断できない植物は

採らない！ 食べない！ 売らない！ 人にあげない！



食用と間違えやすい有毒植物の例

転載・複製・
改変等を
禁止します。

スイセン類

【間違えやすい植物】

ニラ、ノビル、タマネギ 等

【中毒症状】

食後30分以内で、吐き気、
嘔吐、頭痛など



ニラとスイセン（左：ニラ、右：スイセン）

写真：自然毒のリスクプロファイル：高等植物：スイセン類（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000075843.html>

参考ホームページ

転載・複製・
改変等を
禁止します。

★厚生労働省ホームページ

食中毒

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html



★川崎市ホームページ

①食中毒の予防について

<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000062971.html>



②有毒植物等による食中毒について

<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000076892.html>



本日のお話については、
川崎市健康福祉局保健医療政策部食品安全担当
(TEL：044-200-2445)
へお問い合わせください。



ありがとうございました

転載・複製・
改変等を
禁止します。