

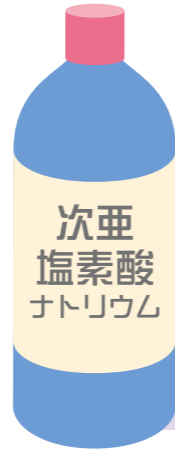
家庭でできる!

ノロウイルス消毒方法

消毒液

市販の塩素系漂白剤 (5%次亜塩素酸ナトリウム)

対象	濃度 (目安)
おう吐物、便	0.1% 2Lの水に漂白剤 40ml (漂白剤のキャップ 2 杯弱)
調理器具、取っ手、 手すり、床など	0.02% 2Lの水に漂白剤 8ml (漂白剤のキャップ 1/3 杯)



漂白剤のキャップ
1 杯は通常
20~25ml 程度

作った消毒薬は時間が経つと消毒効果が下がるので、作り置きはせず、その都度作りましょう。
一般に、アルコールにはノロウイルスの感染力を失わせる効果はありません。

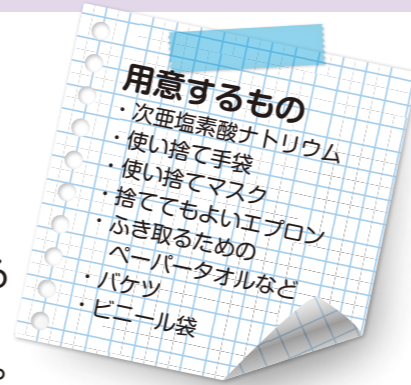
おう吐物を処理する方法

処理するポイント

速やかに、静かに処理しましょう!

ノロウイルスは、乾燥すると空気中に漂い、口に入って感染することがあります。

汚染物の処理はビニール袋の口をしっかりと結んで廃棄しましょう。



手順 1 使い捨て手袋・マスク、捨ててもよいエプロンを着用する	手順 2 バケツなどに消毒液 (0.1%次亜塩素酸ナトリウム) を作る	手順 3 ペーパータオルや新聞紙をおう吐物にかぶせ、手順 2 の消毒液を注ぐ	手順 4 周囲からおう吐物をペーパータオルごと取り除き、ビニール袋へ捨てる (ビニール袋に消毒液を少量入れておく)
手順 5 おう吐物があった場所をペーパータオルで覆い、消毒液をかけ、10分程度放置する	手順 6 ペーパータオルを外側から内側へ静かに集め、ビニール袋へ捨てる	手順 7 消毒後、床を水拭きする	手順 8 作業後は手袋、マスク、エプロンをビニール袋に捨て、よく手を洗い、うがいをして着替える

食中毒を防ごう!

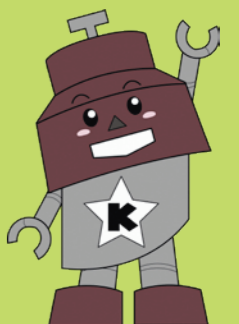


食品衛生に関するご相談は、川口市保健所まで

〒333-0842 川口市前川 1-11-1
(食品衛生係直通) TEL 048-423-7889
FAX 048-423-8852



川口市保健所 生活衛生課



川口市マスコット
「きゅぼらん」

食中毒は どうして起こるの？

食中毒とは、有害な微生物や化学物質などを食べ物と一緒に口から摂取し、体の中に入ることによって起こる健康被害のことです。

細菌やウイルスは、目には見えないほど小さいため、様々な食材や経路から食中毒を起こします。

食中毒における正しい知識を身につけ、毎日の生活で食中毒予防を心がけましょう。

食品には、食中毒の原因となる物質が付着していることがあります。



調理する人の手や調理器具などを介して食べ物を汚染することもあります。



感染者の便やおう吐物からも汚染が広がります。複数の人が共有するトイレや、おう吐物の不適切な処理が原因となります。

食べ物に付着した原因物質が口から体に入ります。



おう吐、腹痛、下痢、発熱など食中毒の症状が現れます。



食中毒予防の3原則

つけない

洗浄・清潔

●手洗いの徹底

調理する人の手を介して食品が汚染されることを防止しましょう。

●食品や調理器具からの汚染の防止

生で食べる食品（野菜や果物など）は流水でしっかり洗いましょう。

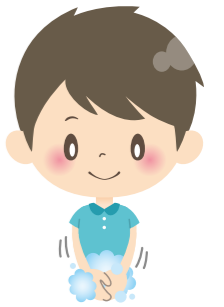
包丁、まな板などの調理器具は、肉用、魚用、野菜用などで使い分けると安全です。

●調理する人の健康管理

おう吐や下痢などの症状がある場合は調理を控えましょう。

手指に傷がある場合は使い捨て手袋を着用しましょう。

手洗いは丁寧に。
2度洗いが効果的です。
(6 ページ)



ふやさない

迅速・冷却

●食品の温度管理は適切に

食材や調理済のものは、適切な温度で保管しましょう。

冷蔵庫の詰めすぎは冷却効率が悪くなります。

●調理済の食品はすぐに食べる

常温で放置せずすぐに食べましょう。余った食品は、冷ました後すみやかに冷蔵庫で保管し、できるだけ早く食べきましょう。

食品を詰めすぎず、
7割程度にする。



やっつける

加熱・殺菌

●十分に加熱する

食品は中心部までしっかり加熱しましょう。

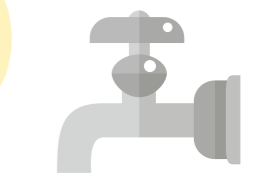
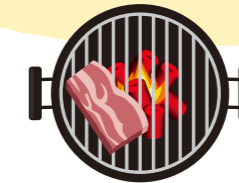
●調理器具の洗浄・消毒

調理器具・ふきんは十分に洗浄し、熱湯や消毒薬（7 ページ）で消毒した後、十分乾燥させましょう。

●施設の衛生管理

調理室やトイレは適宜清掃・消毒し、清潔に保ちましょう。

目安は中心温度 75℃で1分間以上。
(ノロウイルスは 85~90℃で
90秒間以上)



水道の蛇口の取っ手、
冷蔵庫の取っ手、
ドアノブもしっかり
清掃・消毒しましょう。

POINT 1

食材の購入 保存方法

- 新鮮なものを購入する
- 購入した肉、魚はそれぞれ分けてビニール袋などに包んで持ち帰る
- 購入後は寄り道せず早めに帰り、冷蔵・冷凍の必要な食品は冷蔵庫や冷凍庫へすぐに入れる（冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持）
- 肉、魚は汁が漏れないようにビニール袋や容器に入れ下段に保管する。冷蔵庫の詰めすぎに注意する（目安は7割程度）



家庭で食中毒を 予防する ポイント



下準備 調理

POINT 2

- 調理前や生肉・魚を扱ったあと、盛り付けを行う前などは、こまめに石鹸で手を洗う
- タオルやふきんは清潔なものにその都度交換する
- 生で食べる野菜や果物などは流水でよく洗う
- 冷凍品の解凍は冷蔵庫内で行う（解凍・冷凍を繰り返さない）
- 肉用、魚用、野菜用など、包丁・まな板は使い分けをする。あるいは使用後に洗浄し、熱湯をかけたのち使用する



- 加熱は中心部まで十分に行う
- 調理後すぐに食べないものは粗熱をとったあと冷蔵庫へ

食事の前に手を洗う

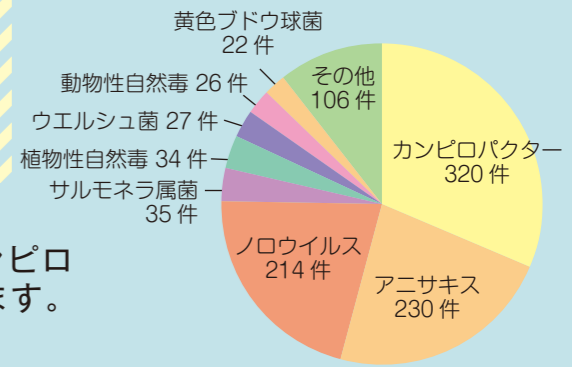


- 長時間室温に放置しない（できるだけ調理終了後、2時間以内に食べきる）
- 残った食品は早く冷えるよう、清潔な浅い容器に小分けし、冷蔵庫で保管する
- 温め直す時は十分に加熱する
- 時間が経ち過ぎたものは食べずに、思い切って捨てる



食中毒の原因

食中毒の原因は細菌やウイルスが多くを占めています。平成29年に国内で発生した食中毒の発生件数では、カンピロバクターやアニサキス、ノロウイルスが上位を占めています。



平成29年 国内の食中毒発生件数
出典：厚生労働省 食中毒統計資料

環境・人由来

細菌 黄色ブドウ球菌

おにぎり、弁当、調理パンなど



- 発症** 30分～6時間
- 症状** 激しいおう吐、腹痛、まれに下痢
- 予防**
 - ・手に傷がある人は素手で食品に触れない（おにぎりはラップなどで握る）
 - ・食品は低温で管理する

特徴
健康な人や動物の皮膚などに常在し、特に傷や化膿したところに大量に存在するため、傷のある手で食品を触ることで汚染される。

細菌 ウエルシュ菌

大量に調理されたカレー、シチュー、煮物など



- 発症** 6～18時間
- 症状** 下腹部痛、下痢、おう吐
- 予防**
 - ・前日調理は避け、常温で放置しない
 - ・加熱後に保存する場合は小分けして素早く冷やす
 - ・再加熱する場合はよくかき混ぜながら十分に加熱する

特徴
自然界に広く存在する菌で、乾燥や高温に強く、一度に大量に調理したカレーや煮込み料理でしばしば発生する。

魚介類が主な原因

寄生虫 アニサキス



寿司、刺身（サバ、イワシ、カツオ、サケ、イカなど）

- 発症** 1～8時間
- 症状** 激しい腹痛、悪心、おう吐
- 予防**
 - ・加熱する
 - ・冷凍する（-20℃で24時間以上）
 - ・新鮮な魚介類を選び、生食する場合はすみやかに内臓を取り除く

特徴
アニサキスが胃や腸に刺入することで腹痛などを引き起こす。目で見てわかるので、食べる際にも注意する。酢・わさびは効果がない。

細菌 腸炎ビブリオ

刺身などの生の魚介類



- 発症** 10～24時間
- 症状** 腹痛、下痢
- 予防**
 - ・魚介類は冷蔵・冷凍管理する
 - ・鮮魚は真水でよく洗う
 - ・加熱用の魚介類を生食しない
 - ・魚の調理に使用した包丁、まな板は洗浄・消毒、使い分けをする

特徴
海水程度の塩分濃度で増殖しやすい。（二次汚染された浅漬けで菌が増殖し、食中毒が発生した事例もある）
海水温度が高くなると海水中で大量に増殖するため、夏場に多い。

POINT 3

食事 残った食品

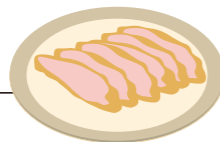
- 長時間室温に放置しない（できるだけ調理終了後、2時間以内に食べきる）
- 残った食品は早く冷えるよう、清潔な浅い容器に小分けし、冷蔵庫で保管する
- 温め直す時は十分に加熱する
- 時間が経ち過ぎたものは食べずに、思い切って捨てる



食肉・卵が主な原因

細菌 カンピロバクター

肉やレバーの刺身、たたき
(生または加熱不十分な肉)



発症 2日～5日

症状 下痢、腹痛、発熱、おう吐
※まれに感染してから数週間後に、手足のまひや呼吸困難を起こす「ギランバレー症候群」を発症することがある。

予防 ・肉は中心部までよく加熱する
・生肉や加熱不十分な肉は食べない
・生肉を扱った調理器具は十分に洗浄・消毒、使い分けをする

特徴

鶏肉の生食または加熱不十分な肉を食べて発症することが多い。**新鮮だから大丈夫は間違い!**

細菌 腸管出血性大腸菌

牛肉、牛糞に汚染された水・食品



発症 2～7日

症状 激しい腹痛、水様便、血便、発熱
※重症例では HUS (溶血性尿毒症症候群) を発症し、死に至ることもある。

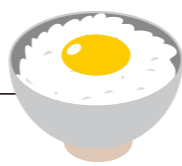
予防 ・肉は中心部までよく加熱する
・生肉を扱った調理器具は十分に洗浄・消毒、使い分けをする
・生野菜を食べるときはよく洗う

特徴

感染力がとても強く、わずかな菌数で発症する。環境中で汚染された**生野菜を食べて発症することもある。**

細菌 サルモネラ属菌

鶏肉、鶏卵、牛肉
(たたき、レバ刺し、生卵など)



発症 12～48時間

症状 下痢、腹痛、おう吐、発熱

予防 ・肉や卵は中心部までよく加熱する
・生肉や卵を扱った調理器具は十分に洗浄・消毒、使い分けをする
・卵は新鮮なものを購入し、購入後は冷蔵保管する

特徴

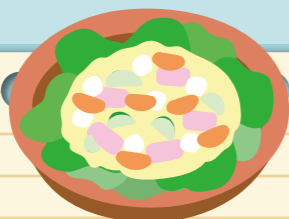
川、湖、下水などの自然界に一般的に存在する菌で、感染力がとても強い。

生肉は、食中毒の原因となる病原体が付着していることが多いため、十分に加熱して、安全に食べましょう。



牛・豚の肝臓(レバー)や豚肉(内臓を含む)を生食用として販売・提供することは、食品衛生法で禁止されています。

肉以外の食品も
要注意



実際にあった事例

ポテトサラダなどによる腸管出血性大腸菌 O157 食中毒事件

平成 29 年、埼玉県などで店舗展開するそう菜販売店で販売された、ポテトサラダなどを原因とする腸管出血性大腸菌 O157 食中毒が発生し、死者 1 名を含む 24 名の患者が出ました。何らかの原因で汚染されたポテトサラダなどの原材料が、十分な殺菌工程を経ず、不適切な温度管理により菌が増殖したものと推測されましたが、原因の特定には至りませんでした。

ウイルスによる食中毒

ウイルス ノロウイルス

感染した人によって調理中に汚染された食品、二枚貝(カキなど)



発症 24～48時間

症状 おう吐、腹痛、下痢、発熱など

予防 ・手洗いの徹底
・調理する人の健康管理(体調不良の場合は調理を控える)
・食品は十分に加熱する(中心部を**85℃～90℃で90秒以上**)

特徴

感染力がとても強く、冬季に多く発生する。感染すると症状が治っても1か月程度、便の中にウイルスを排泄することもある。また、感染しても症状が出ない場合(健康保菌者という)もあり、健康保菌者が便の中にウイルスを排泄することもある。

原因の多くは、**感染した人の手などを介して調理中に食品がウイルスに汚染されることによるもの。**(二次汚染)

手洗いが最大の予防策!

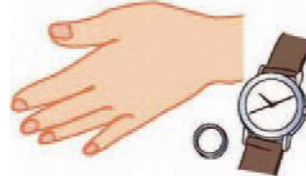


手洗いのポイント

手洗いは、**食中毒予防の基本**です。十分な時間をかけて丁寧に手を洗うことがポイントです。石けんを泡立てて、しっかり**二度洗い**しましょう。

1 準備

爪は短く切る。時計や指輪は外す。



2 水洗い

流水で軽く洗う。



汚れが残りやすい部分



3 石けん洗い

よく泡立て、指先、指の間、手首まで念入りに洗う。



二度洗うと効果的

4 すすぎ

流水でよくすすぐ。



5 乾燥

使い捨てペーパータオル又は清潔なタオルを使用する。タオルの共用はしない。

