

第3 食中毒予防

1 細菌性食中毒の予防

(1) 細菌性食中毒

- ・ 食品の中で増えた食中毒菌や食中毒菌が産生した毒素を食べることなどで起きます。
- ・ 食中毒菌が増えていても、食品の外見や臭いに変化がない場合があります。
- ・ 主な症状は、胃腸炎症状（腹痛、下痢、嘔吐など）や発熱、頭痛などです。
- ・ 一般的にヒトからヒトへ直接うつることはありません。（腸管出血性大腸菌など一部の細菌は、ヒトからヒトへ感染することがあります。）

(2) 細菌性食中毒予防の3原則

① 細菌をつけない（清潔、洗浄）

食中毒を起こす細菌は、魚や肉、野菜などの食材についていることがあり、この食中毒菌が手指や調理器具などを介して他の食品を汚染すると、食中毒の原因となります。

手指や調理器具を洗浄・消毒する、食品を区分け保管する、調理器具を用途別に使い分けることなどが必要となります。焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。

② 細菌を増やさない（迅速、冷却）

食品についた菌が、時間の経過とともに食品中で増えることで起こる細菌性食中毒があります。調理は迅速に行い、調理後は早く食べることが大切です。

また、細菌は通常、10℃以下では増殖が遅くなるので、調理加工中の食品は室温に長時間放置せず、冷蔵庫に保管しましょう。

③ 細菌をやっつける（加熱、殺菌）

一般的に、食中毒を起こす細菌は熱に弱く、食品に細菌がついていても加熱すれば死んでしまいます。加熱は最も効果的な殺菌方法ですが、加熱が不十分で食中毒菌が生き残り、食中毒が発生することがあるので、中心部までしっかり加熱（中心部が75℃で1分以上）することが大切です。

また、調理器具は洗浄した後、熱湯や塩素剤などで消毒することが大切です。



厚生労働省 家庭での食中毒予防



2 ウイルス性食中毒の予防（ノロウイルス）

（１）感染経路

一般的に経口感染ですが、主に以下の３つの感染様式があると考えられています。

ア 食品を介して感染するもの（食中毒）

- ・ 食品取扱者が感染しており、その感染者が手指などを介して汚染した食品を食べた場合
- ・ ウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- ・ ウイルスに汚染された井戸や簡易水道の水を摂取した場合

イ 接触感染

- ・ ウイルスが大量に含まれる患者のふん便や吐物に触れて感染した場合
- ・ 患者が触れたドアノブなどを介して二次感染した場合

ウ 飛沫・塵埃感染

- ・ 患者のふん便や吐物が飛び散り、飛沫から感染した場合
- ・ 吐物などの処理が不十分で、乾燥して空気中を漂っていたウイルスにより感染した場合

（２）食中毒の予防４原則

ノロウイルスの食中毒を防ぐためには、次のようなことに注意しましょう。

① やっつける（加熱）

ウイルス汚染の恐れのある二枚貝などの食品は、中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱をしましょう。

② 持ち込まない（健康管理）

下痢や嘔吐などの症状のある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。

③ につけない（交差汚染防止）

- ・ トイレの後、調理を行う前、食事の前、患者の汚物処理などを行った後には、よく手を洗いましょう。※無症状でもウイルスを排出していることがあります。
- ・ 調理器具などは使用後に、十分に洗浄、殺菌を行いましょう。

④ 拡げない（消毒と対策）

- ・ 嘔吐物などの汚物は適切に処理しましょう。
- ・ 調理場所、トイレ等は定期的に清掃、消毒をしましょう。

（３）二次感染予防方法

二次感染を予防するために、患者のふん便や吐物を処理するときは、

- ① 使い捨てのガウン（エプロン）、マスク、手袋を着用します。
- ② 汚物中のウイルスが飛び散らないように、ふん便、吐物をペーパータオルなどで静かに拭き取ります。
- ③ 拭き取った後は、次亜塩素酸ナトリウム（一般的には塩素濃度約 200 ppm（0.02%））で浸すように床を拭き取り、その後水拭きします。
- ④ おむつや拭き取りに使用したペーパータオルなどは、ビニール袋に密閉して廃棄します。



厚生労働省 ノロウイルスに関する Q&A



3 食中毒注意報・警報

千葉県では、食中毒が発生しやすくなる夏期に食中毒注意報・警報を発令することにより、県民及び食品等事業者へ食品の取扱い及びその他食品衛生に関する注意を喚起し、危害発生の未然防止を図っています。

(1) 実施期間

6月1日から9月30日まで

(2) 発令条件

ア 注意報

6月1日に発令

イ 警報

以下のいずれかの項目を満たす場合に発令する。

- ・ 真夏日（最高気温が30℃以上）が3日以上継続した場合
- ・ 千葉県健康福祉部長が必要と認めた場合

(3) 発令期間

年 区分	令和6年	令和5年	令和4年
注意報	6月1日～7月8日 (38日間)	6月1日～7月12日 (42日間)	6月1日～6月28日 (28日間)
警報	7月9日～9月30日 (84日間)	7月13日～9月30日 (80日間)	6月29日～9月30日 (94日間)