

# 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

冷凍庫は  
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  
手を洗おう

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  
ものから優先

野菜も  
よく洗おう

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分以上)

台所は  
清潔に

作業前に  
手を洗おう

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  
手を洗おう

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  
手を洗おう

手洗いの後、  
清潔な器具、  
容器で保存

溜めなおすときは  
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」

# 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

## 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント ～

### 家庭で行う HACCP（宇宙食から生まれた衛生管理）～

1996 年は、学校給食等が原因となった、過去に例を見ない規模の腸管出血性大腸菌 O157 による集団食中毒が多発しました。1997 年に入っても、家庭が原因と疑われる散発的な発生が続き、死亡した例も報告されています。食中毒は家庭でも発生します。

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。

ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡する例もあります。

# あなたの食事作りをチェックしてみましょう！

## ポイント1 食品の購入

- 肉、魚、野菜等の生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう。
- 表示のある食品は、消費期限等を確認し、購入しましょう。
- 購入した食品は、肉汁や魚等の水分がもれないようにビニール袋等にそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。
- 特に、生鮮食品等のように冷蔵や冷凍等の温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら早めに帰るようにしましょう。

## ポイント2 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、冷蔵庫や冷凍庫の7割程度です。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することがめやすです。  
  
温度計を使って時々温度を計るとよいでしょう。  
  
細菌の多くは、10℃では増殖がゆっくりとなり、-15℃では増殖が停止しています。しかし、細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきるようにしましょう。
- 肉や魚等は、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁等がかからないよ

うにしましょう。

- 肉、魚、卵等を取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手を洗いましょう。簡単なことですが、細菌汚染を防ぐ良い方法です。
- 食品を流し台の下に保存する場合は、水漏れ等に注意しましょう。

### ポイント3 下準備

- 台所を見渡してみましょう。ゴミはきちんと捨ててありますか？タオルやふきんは清潔なものと交換してありますか？せっけんは用意してありますか？調理台の上は かたづけで広く使えるようになっていませんか？もう一度、チェックをしましょう。
- 井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意してください。
- 手を洗いましょう。
- 生の肉、魚、卵を取り扱った後には、手を洗いましょう。途中でペット等動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだりした後の手洗いも大切です。
- 生の肉や魚等の汁が、果物やサラダ等生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
- 生の肉や魚を切った後、その包丁やまな板を洗わずに、続けて果物や野菜等生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることはやめましょう。生の肉や魚を切った包丁やまな板は、洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜

用と別々にそろえて、使い分けるとさらに安全です。

- ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう。

- 冷凍食品等凍結している食品を調理台に放置したまま解凍するのはやめましょう。室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行うとよいでしょう。また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ、流水を使います。

- 料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。解凍した食品をやっぱり使わないからといって、冷凍や解凍を繰り返すのは危険です。冷凍や解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖したりする場合があります。

- 包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジ等は、使った後すぐに、洗剤と流水で良く洗いましょう。ふきんのよごれがひどい時には、清潔なものと交換しましょう。次亜塩素酸ナトリウム製剤（台所用漂白剤）又は亜塩素酸水に1晩つけ込むと消毒効果があります。

包丁、食器、まな板等は、洗った後、熱湯をかけたりすると消毒効果があります。たわしやスポンジは、煮沸すればなお確かです。

## ポイント4 調理

- 調理を始める前にもう一度、台所を見渡してみましょう。下準備で台所がよごれていませんか？ タオルやふきんは乾いて清潔なものと交換しましょう。そして、手を洗いましょう。

- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中

毒菌がいたとしても殺菌することができます。めやすは、中心部の温度が 75℃で 1 分間以上加熱することです。料理を途中でやめてそのまま室温に放置すると、細菌が食品に付いたり、増えたりします。途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。再び調理をするときは、十分に加熱しましょう。

- 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要です。

## ポイント5 食事

- 食事の前には手を洗いましょう。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- 温かく食べる料理は温かく、冷やして食べる料理は冷たくしておきましょう。めやすは、温かい料理は 65℃以上、冷やして食べる料理は 10℃以下です。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。例えば、O157 は室温でも 15～20 分で 2 倍に増えます。
- 乳幼児やお年寄りの O157 等の腸管出血性大腸菌感染症は症状が重くなりやすく、死亡率も高くなります。特にこれらの年齢層の人々には加熱が十分でない食肉などを食べさせないようにした方が安全です。

## ポイント6 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。めやすは75℃以上です。味噌汁やスープ等は沸騰するまで加熱しましょう。
- ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。口に入れるのは、やめましょう。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。

「6つのポイント」はこの三原則からなっています。

これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。

それでも、もし、腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、

お医者さんに相談しましょう

# 家庭で行う HACCP ～宇宙食から生まれた食品の衛生管理手法～

厚生省に報告のあった食中毒事件だけをみても、家庭の食事が原因の食中毒が全体の 20% 近くを占めています。

食中毒には、O157 やサルモネラ等の細菌による細菌性食中毒、食品に洗剤等の物質が混入したりして発生する化学性食中毒、毒きのこや自家調理のふぐなどを食べたときに発生する自然毒性食中毒などがあります。

とりわけ発生の多いのが O157 に代表される細菌性の食中毒で、全食中毒のうち 90% 程度を細菌による食中毒が占めています。

細菌がもし、まな板に付いていたとしても、肉眼では見えません。しかし、目に見えなくとも簡単な方法をきちんと行えば細菌による食中毒を予防することができるのです。

## 宇宙食はどうやって作る？

ロケットに乗って長期間宇宙を旅する時、宇宙飛行士たちの食事はすべて地球で作ってロケットに積んで行きます。

狭いロケットの中で、しかも宇宙旅行中に食中毒になったら大変です。

飛行士たちの食事は絶対に安全でなければなりません。そこで、NASA（アメリカ航空宇宙局）は、食品の安全性を確保するための方法を考え出しました。



これが HACCP（危害分析重要管理点）という方法です。

## HACCP とは？

HACCP（Hazard Analysis and Critical Control Points）とは危害分析（HA）・重要管理点（CCP）と呼ばれる衛生管理の手法です。

最終製品の検査によって安全性を保証しようとするのではなく、製造における重要な工程を連続的に管理することによって、ひとつひとつの製品の安全性を保証しようとする衛生管理の手法です。

家庭の調理における「危害分析」（HA）とは、食品およびその調理過程に含まれる可能性のある食中毒原因と、その発生防止方法を分析することです。食品と調理過程のどこで食中毒菌による汚染、増殖が起こるか、それを防ぐにはどういう手段があるかを考えることがこれにあたります。

例えば O157 やサルモネラによる食中毒等は重大な害と言えます。

このような害をどのようにしたら防げるかについて手順を明らかにし、調理の際、特に注意を払うべきポイント（正しい調理法）を「重要管理点」（CCP）と呼び、家庭では、本文中の「6つのポイント」がこれにあたります。さらに、HACCP では、そのような正しい調理方法がきちんと守られているのか常にチェックし、記録します。

## 家庭で行う HACCP

食品工場で行う HACCP は非常にこと細かく危害分析し、重要管理点を定め、大変むずかしいものとなっていますが、それは、食品工場で作られる食品は長期間かつ広い範囲に流通するため、厳重な衛生管理と安全性が要求されるためで、家庭で作る料理でもその考え方の基本は同じであり、行わなければならないことです。

「きれい」と「清潔」は違います。きれいな台所が必ずしも清潔で衛生的な台所とは限りません。見たところピカピカに光った真新しい台所。でも、食中毒菌はいないでしょうか？ いたとしたらそれは、「きれい」なだけの台所です。それよりも、多少古くても、ちょっとした簡単な方法で食中毒菌がいなくなった台所、これが「清潔」な台所です。きれいに見える食器や手指、ラップに包まれた食品なども必ずしも清潔ではなく、食中毒菌がいる場合もあります。外見だけで安心せず、衛生的な調理、取扱いを心がけましょう。食中毒の予防には「きれい」なことよりも「清潔」で「衛生的」なことが大切なのです。食中毒は簡単で基本的な予防方法をきちんと守れば、防ぐことができます。HACCP は最新の衛生管理の考え方ですが、家庭でも実行できます。さあ、あなたの家庭でも HACCP を行ってみてください。

このパンフレットは米国農務省食品安全検査局が作成した「Food Safety in Kitchen: a "HACCP" Approach」を参考に、食品衛生に関する各分野の専門の先生方により作成しました。