

災害時の食中毒予防

ねりま食品衛生だより第86号 令和7年7月31日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区3992-1183/石神井地区3996-0633



大規模な災害によって、水道、電気、ガスなどのライフラインが止まる時があるかもしれません。通常の食中毒予防が困難な状況でも、工夫によって食中毒を防ぐことができます。万が一の災害に備えて、災害時の食中毒予防策を確認しておきましょう。

災害時の炊き出し等における食中毒予防策

つくる

● 手をしっかり洗う

以下のような時は、流水と石けんで、**手をよく洗いましょう。**



トイレの後



調理の前



生ものを
触った後



盛り付け前



食事の前



水が使えないときは、ウェットティッシュで汚れをよく落とした後、消毒用アルコールを全体に擦り込み、よく乾燥させましょう。



たべる

● 体調不良時はつくらない

おう吐、下痢、発熱等の体調不良、**手荒れや手指に傷がある場合**は調理を避けましょう。



● 身だしなみを確認する

装飾品を
外す



爪は短く



清潔な
服装



● 食材を確認する

鮮度・臭いや、期限・保管方法・包装等を確認しましょう。



クーラーボックス
の蓋は閉める

● 加熱調理を行うメニューにする



最後に加熱工程のあるもの
(煮物、焼き物、炒め物など)



非加熱で食べるもの
(サラダ、果物など)

● 加熱後の食品を汚染しない

食材は加熱前にカットを済ませておきましょう。また、**加熱後の食品を素手で触らないように**しましょう。

手袋はこまめに
交換！



● 使用後の器具はよく洗い、乾燥させる

水が使えないときは、ペーパータオル等で汚れを拭き取り、アルコール消毒しましょう。

● 食べる前に期限等を確認する

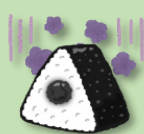
包装品は、包装の破損がないか、期限内か等を確認しましょう。



表示内容の確認
期限・食物アレルギーなど

● 異常を感じたら食べない

鮮度や臭い、色等に異常を感じたら食べるのをやめましょう。



● 早めに食べ切り、食べ残しは捨てる

提供された食事や一度開封した食品は、**保存せず** **その場で早めに食べましょう。**食べ切れないときは、捨てましょう。

常温で長時間放置すると食中毒のリスクが高まります。



● 飲み水は飲用可のものを

給水車やペットボトルの水を利用し、井戸水、湧き水、防災用水などはそのまま飲まないようにしましょう。

● 使用後の食器はよく洗い、乾燥させる

水が使えないときは



使い捨ての
食器を使う



食器をラップで
包んで使う



汚れを拭き取り
アルコール消毒

災害時の衛生状態を保つために

● 調理場所は清潔に

災害時に避難所や屋外など通常とは違う場面で調理をする際、調理場所は**トイレやゴミ捨て場の近くなどを避けましょう**。どうしても近くなってしまう場合は、つい立てを立てる、床に線を引く、履物を変える等の対策で、可能な限り衛生的な環境を整えましょう。



● 感染を広げない

避難所等において体調が悪くなった時は、**すぐに避難所等の運営スタッフに知らせましょう**。感染を広げないためには、適切な方法で施設の消毒やおう吐物・ふん便の処理を行う必要があります。

塩素系漂白剤(原液濃度5~6%)を用いた消毒液の作り方

おう吐物・ふん便の処理 0.1% (1,000ppm)	水2Lに原液40mL 漂白剤のキャップ(約20mL) 2杯
調理器具、ドアノブ、 便座、衣類等の消毒 0.02% (200ppm)	水2Lに原液10mL 漂白剤のキャップ(約20mL) 半分

おう吐物・ふん便の処理方法

換気する



すぐにゴミ袋に入れ処分



マスク、使い捨て手袋、エプロン、靴カバー等着用

静かに拭き取った後、消毒する
処理後は手洗い



トイレ掃除やおう吐物・ふん便の処理を行う人と調理する人は分けましょう

● 自宅で過ごす時には…

在宅避難ができるよう、家族の人数分の食料品や日用品などを備蓄しておきましょう。

- ☐ 水(飲用は1人1日3L、生活用水も必要)
- ☐ 食品(缶詰・レトルト食品・お菓子など)
- ☐ 消毒用アルコール
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ 使い捨て手袋
- ☐ 熱源(カセットコンロ・ガスボンベ)



加熱調理で
食中毒を予防!



- ☐ 食品用ポリ袋(耐熱)
- ☐ ラップ
- ☐ アルミホイル
- ☐ キッチンばさみ
- ☐ 割り箸、使い捨てスプーン
- ☐ 紙皿、紙コップ など

最低3日分
できれば
7日分

災害時に発生した食中毒事例

食中毒事例① 黄色ブドウ球菌

平成28年、熊本地震の避難所で34名が吐き気、おう吐、下痢などの症状を訴えました。調査の結果、患者の便と、避難所で救援物資として提供された「**おにぎり**」から黄色ブドウ球菌が検出されました。黄色ブドウ球菌が付着したおにぎりを**温かいまま発泡スチロール容器に入れて運搬**したことで、菌が増殖し、食中毒を引き起こしたと考えられました。

特徴

ヒトの皮膚の常在菌。
化膿した傷口に多く存在。

原因食品

おにぎり、弁当、生菓子類

予防方法

- 手に荒れや傷がある場合は、食品に直接触れたり、調理をしたりしない。
- 提供された食事は早めに食べ切り、保存するときは冷蔵する。



食中毒事例② ウェルシュ菌

平成23年、東日本大震災の避難所で69名が下痢や腹痛などの症状を訴えました。調査の結果、患者の便と、炊き出しで提供された「**鶏肉の煮込み料理**」からウェルシュ菌が検出されました。**調理後に常温で長時間放置**したため、生き残っていたウェルシュ菌が増殖し、食中毒を引き起こしたと考えられました。

特徴

土壌中など、自然界に広く存在。
熱に強く、食品を加熱しても生き残る。

原因食品

煮物、カレーなどの煮込み料理

予防方法

- 前日調理は避け、早めに食べる。
- 保存するときは、室温等に放置せず、小分けしてから速やかに冷蔵する。
- 食べる前にはしっかり再加熱をする。

