

冬も

食中毒にご用心!

ねりま食品衛生だより第59号 平成28年12月12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 / 石神井分室 3996-0633

気温が低い冬の時期でも、食中毒は発生しています。これからの季節はクリスマスやお正月などで様々な食品を食べる機会が多くなります。予防のポイントを守り、食中毒を防ぎましょう。

ノロウイルス

一年を通して発生しますが、特に冬季に流行します。感染力が強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。

原因食品

- ・二枚貝
- ・ウイルスの付いた手指によって二次汚染された食品



* 食品を介さず、ヒトからヒトへ感染する場合があります

症状

潜伏期間は1~2日で、吐き気、おう吐、下痢、腹痛などの症状が見られます

対策のポイント

きっちり手洗い

- ・トイレのあと
 - ・料理・食事の前
 - ・外から帰ったとき
 - ・おう吐物等の処理 など
- 石けんを泡立ててこすり洗いし、ウイルスを落としましょう。



しっかり加熱

- ・中心部まで十分に加熱



正しい消毒

調理器具等は洗剤などで洗浄後、熱湯や次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で消毒しましょう

手洗い方法

石けんをよく
あわだてて



手のひらをあわせて
ゴシゴシ



手のこうをゴシゴシ



指のあいだをゴシゴシ



指の先を手のひらで
ゴシゴシ



親指をにぎって
グリグリ



手首をにぎって
グリグリ



きれいに洗い流したら
よくふきましょう!



リステリア

動物の腸管内や環境中に広く分布している細菌で、食品を介して感染する食中毒菌です。多くの食中毒菌が増殖できないような低温や高い塩分濃度の食品でも増殖します。

原因食品

・加熱しないでそのまま食べる食品
欧米での事例では、ナチュラルチーズ、生ハム、スモークサーモンなど



症状

健康な成人の場合は、軽い風邪や胃腸炎のような症状や無症状のことも多い
高齢の方、免疫機能が低下している方は重症化することがあります
妊娠している方は、胎児に感染による影響がでることがあります

O157

動物の腸管内に生息し、ふん便などを介して食品を汚染します。

少量の菌でも食中毒を起こします。

原因食品

・加熱不足の牛肉、牛レバー
・菌の付いた手指・器具によって二次汚染された食品



症状

潜伏期間は平均 3～5 日で、激しい腹痛、血便等の症状が見られます
特に乳幼児や高齢者は重い合併症を発症することがあります

対策のポイント

速やかに消費

・期限内に食べきるようにし、開封後は期限に関わらず速やかに消費しましょう

冷蔵庫を過信しない

・保存する場合は冷凍室やチルド室を活用しましょう

しっかり加熱

・食べる前に十分に加熱しましょう

洗浄

・生野菜や果物などは、食べる前によく洗いましょう

対策のポイント

しっかり加熱

・中心部まで十分に加熱しましょう
特にハンバーグやメンチカツなど、ひき肉料理は注意！

洗浄・消毒

・生野菜や果物などはよく洗いましょう
・手や器具はよく洗いましょう。お肉を扱った器具は熱湯や漂白剤で消毒しましょう

冷凍メンチカツが原因と疑われる食中毒事件が起こっています。
中心部の色の変化するまで十分に加熱しましょう。

