

## 講演2

# お弁当での 食中毒予防

講師 練馬区保健所 食品衛生監視員

# お弁当での食中毒予防

- 食中毒とは
- 食中毒の原因物質
- 食中毒の発生状況
- 食中毒にならないために
- 食中毒事例
- まとめ

# 食中毒とは



# 食中毒の原因物質

## 食中毒

### 細菌性食中毒

カンピロバクター  
サルモネラ  
黄色ブドウ球菌  
腸炎ビブリオ  
ウエルシュ菌  
腸管出血性大腸菌 など

### ウイルス性食中毒

ノロウイルス など

### 寄生虫

アニサキス  
クドア など

### 化学性食中毒

#### 自然毒

##### 植物性

毒キノコ  
有毒植物  
など

##### 動物性

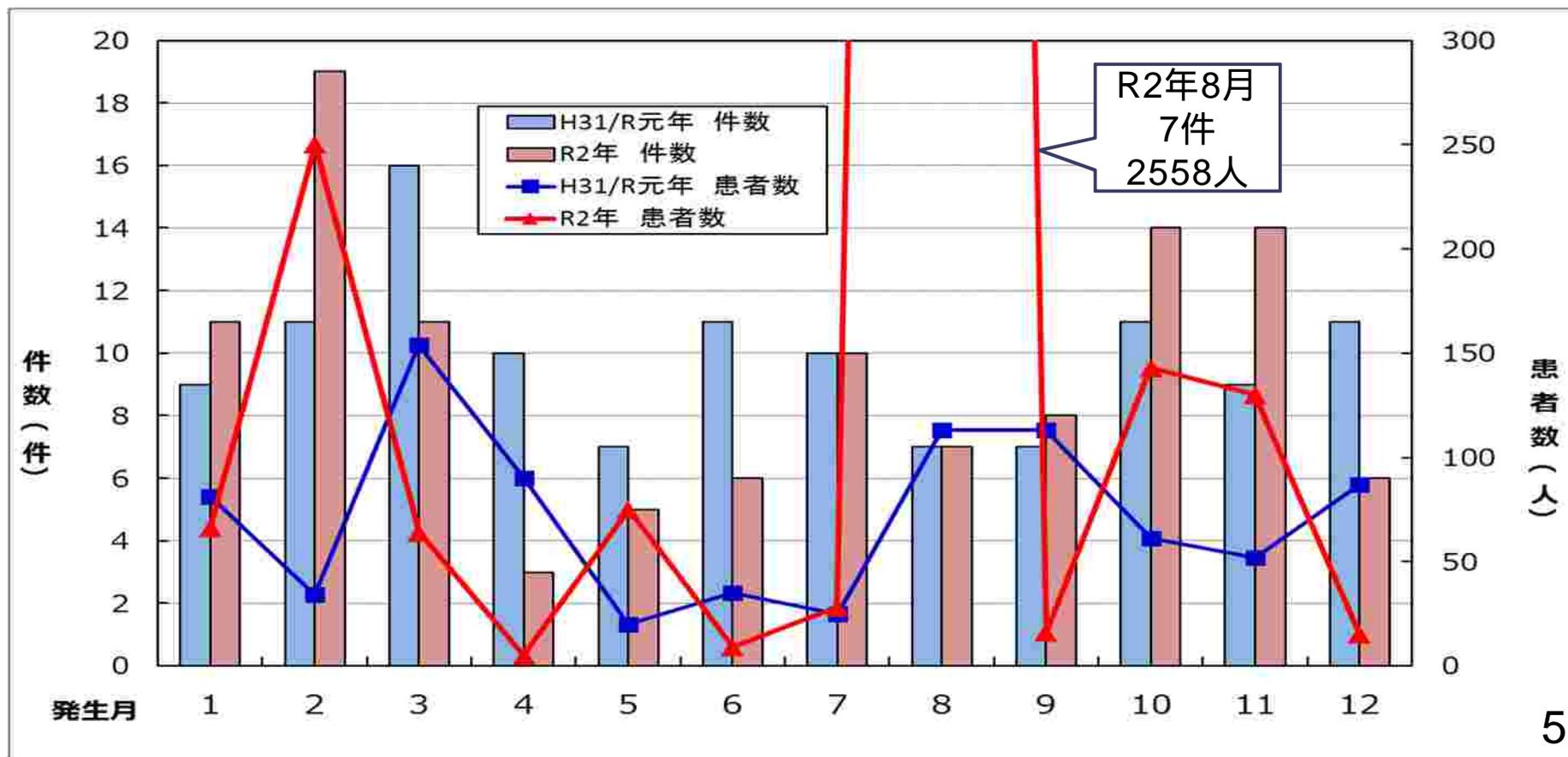
フグ毒  
貝毒 など

#### 化学物質

ヒスタミン、洗剤  
消毒薬、金属 など

# 令和2年食中毒発生状況（東京都）

事件数 **114件** （R元・H31年 119件）  
患者数 **3,359人** （R元・H31年 865人）  
死者数 **0人** （R元・H31年 0人）



# 原因物質別食中毒発生件数 (R2年 東京都)

1位 アニサキス 56件 58人

(R元・H31年 50件 52人)

2位 カンピロバクター 21件 177人

(R元・H31年 36件 187人)

3位 ノロウイルス 14件 131人

(R元・H31年 14件 266人)

その他

- 黄色ブドウ球菌 4件 29人
- ウエルシュ 4件 336人
- ヒスタミン 3件 47人

# 食中毒菌はどこにいる？

●肉

カンピロバクター、サルモネラ  
腸管出血性大腸菌

●魚

腸炎ビブリオ、寄生虫

●卵

サルモネラ

●野菜

腸管出血性大腸菌、  
セレウス菌、ウエルシュ菌

●手

上記の細菌、黄色ぶどう球菌、  
ノロウイルス

～食中毒にならないために～

# 食中毒予防**三原則**

1 **つけない**

2 **増やさない**

3 **やっつける**

細菌・ウイルスを

# 1 つけない

・清潔

しっかり手洗い

生肉・生魚等からの汚染防止

生野菜

流水でしっかり洗う

細菌を

## 2 増やさない

・温度管理

低温で管理

10 以下を目安に

・時間管理

早めに食べる

細菌が増殖する条件

水分・栄養・温度

細菌・ウイルスを

## 3 やっつける

### ・加熱

食品の中心部まで

- ・ノロウイルス 85 ~ 90秒以上
- ・O157 75 1分以上

### ・消毒・殺菌

器具など

熱湯、塩素系消毒薬、アルコール

# 具体的には・・・

～メニュー選びから

お弁当を食べるまで～

# メニュー選び

- **なまもの**は注意

生野菜は洗浄、水気とる

- **水分**の多いものは**避ける**

汁気の少ないメニュー

- **加熱**できるもの

## ポイント

生野菜はよく洗いましょう！

生野菜の検査しました。その結果は……

**生野菜** 水菜、キャベツ、ネギ、キュウリ、トマトなど

約20%から食中毒の原因になりうる菌が検出

**香味野菜** パクチー、パセリ、みょうがなど

約40%から食中毒の原因になりうる菌が検出

生野菜は流水でよく洗うことが大切です。

ねりま食品衛生だより第73号「実験！野菜にも菌がいます」より

[https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/eisei/about/eiseidayori/tayori\\_73.html](https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/eisei/about/eiseidayori/tayori_73.html)

# 食材の購入・保管

- **温度管理**

増やさない

要冷蔵品・冷凍食品(肉・魚など)

購入後、長時間持ち歩かない

- **ドリップ**に注意

付けない

密封容器で保管

生肉・生魚など

# 調理

当日調理  
が基本

- 手洗い

付けない

調理前・トイレの後

生肉・魚等に触れた後

- 加熱

やっつける

お肉は色が変わるまで

煮物などはグツグツ

食品の中心部 75 1分以上

冷凍品は中まで火が通っていますか

# 調理

- ドリップ

付けない

調理品にかからないように

肉・魚のトレーも注意

- 調理器具

二次汚染に注意

まな板、包丁、ボール等

使い分け

使用後は

洗浄消毒

ポイント

おにぎり

握る前には・・・

● 手洗い

手に傷がある時は  
要注意！

黄色ブドウ球菌

● 素手で握らない

ラップを  
使用

付けない

具を作る時も注意

# 盛り付け

- 十分冷ましてから詰める
- 素手で触らない 付けない
- 盛り付けは清潔な器具で  
箸・スプーン

ポイント

キャラ弁

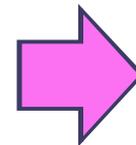
抜き型、ハサミ、ピンセットなど

しっかり洗浄した清潔な器具を使用

素手で扱わない

直接手で食品に触れないように

細かい作業が多い！



清潔な器具で  
衛生的に！

# 洗 浄

まな板、包丁、ボール等

- 洗 浄

まず洗剤で洗浄

- 消 毒

そのあと消毒！

熱 湯

たっぷりの量のお湯で

塩素系消毒薬

規定の濃度で

アルコール

水分をよく拭取ってから

# 食べる

増やさない

- 調理後は**早め**に食べる
- 持ち運びや保管は**保冷剤**の使用がおすすめ

自動車内や**温度**  
**が高い**場所での  
保管は**危険!**

ポイント

調理手順の**変更**で食中毒予防！

先に  
調理

## 非加熱の食品

最初に卵焼のカットや生野菜のカット

## 加熱する食品

最後にハンバーグ・唐揚げの下処理、調理

非加熱  
食品

汚染を防ぐ！

生肉  
生魚

調理手順の変更を事例で解説

# 唐揚げ弁当

- ・ご飯
- ・鶏唐揚げ
- ・野菜(トマト、キュウリ)

# 調理手順

## 1 鶏肉をまな板で切る

鶏肉にはカンピロバクター  
などが付いています

## 2 ボールに入れ味付け

まな板、包丁、ボール、手を  
カンピロバクターが汚染

## 3 油で揚げる

# 調理手順

## 4 包丁・まな板を洗う

水洗いだけでは、まな板などのカンピロバクターは死にません

## 5 野菜を洗う

## 6 野菜をまな板で切る

野菜をカンピロバクターが汚染

# 調理手順

## 7 弁当を盛り付ける

# 調理の順番を変えて・・・

先に

非加熱の食品（生野菜等）

を調理することで、

生肉や生魚からの細菌汚染

防げます！

## 調理手順（変更後）

### 1 野菜を洗う

トマトはヘタを取る

### 2 野菜をまな板で切る

野菜の水分を拭取る

先に野菜を盛り付ける

生野菜・果物は別容器が安心

## 調理手順（変更後）

### 3 鶏肉をまな板で切る

鶏肉にはカンピロバクターが付いています

### 4 ボールに入れ味付け

まな板、包丁、ボール、手をカンピロバクターが汚染

包丁・まな板・ボール等は洗浄・消毒を

### 5 油で揚げる

中心部までしっかり加熱を

## 調理手順（変更後）

# 6 弁当を盛り付ける

ご飯・おかずは冷ましてから

盛り付け前には手洗いを

盛り付けは菜箸などで

# 弁当による食中毒事例 1 (H17.5月)

部活試合 昼食 おにぎり、いなりずし、唐揚げ、卵焼き

23名中 3 ~ 4 時間後... 6 名が

下痢、おう吐等

患者の検便などから...

黄色ブドウ球菌

原因は

素手でにぎる

菌

付着

調理後10時間以上

菌

増殖

常温で放置

# 弁当による食中毒事例 2 (R2.6月)

飲食店 弁当 ご飯、若鶏照焼、錦糸玉子、漬物

3 名が 3 ~ 9 時間後... 3 名とも

下痢、おう吐等

弁当の残品などから...

黄色ブドウ球菌

原因は

素手でカット

菌

付着

放冷不十分で宅配

菌

増殖

調理後 6 時間以上

# 黄色ブドウ球菌

## 症状

吐き気、おう吐、腹痛、下痢等

## 潜伏期間

2 ~ 6 時間（平均 3 時間）

## 特徴

動物の皮膚、化膿した傷に分布

## 予防

- 手洗い（手の傷に注意）
- 調理後放冷・低温管理
- 早めに食べる

# 弁当による食中毒事例 3 (R2.5月)

飲食店 弁当 ご飯、鶏肉の煮物、玉子焼き、サラダ

74名中 4 ~ 12時間後 60名が

下痢、腹痛等

弁当の残品などから… **ウエルシュ菌** 熱に強い

原因は

- 2日前に調理・常温放冷 **芽胞** 残存
- 当日常温 6時間放置 **菌** 増殖
- 再加熱せず提供 **菌** 残存

# ウェルシュ菌

症状

腹痛、下痢等

潜伏期間

6 ~ 18時間(平均10時間)

特徴

嫌気性菌 酸素を嫌う

芽胞 熱に強い

原因食品

煮物、カレー、シチューなど

分布

動物の腸管、土壌、水中

予防

- 前日調理は避ける
- 加熱後早く食べる
- 小分けし、急速冷却

常温放置しない

加熱後の温度  
管理に注意

## まとめ ~ 食中毒にならないために ~

- ・ **基本は手洗い！**

調理の前・トイレの後・生肉等に触れた後

- ・ **洗浄と消毒**

器具、食材はしっかり洗浄と消毒

- ・ **低温管理、早めに食べる**

調理後は放冷、長時間常温に置かない

- ・ **しっかり加熱！**

中心部まで火を通す、肉は色が変わるまで



# 食品衛生に関する情報

## 練馬区ホームページ

### 食中毒に注意しましょう！

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/eisei/about/sonota/Tyudoku.html>

### 食品に関すること

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/eisei/about/index.html>

## 東京都ホームページ

### 食品衛生の窓

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/index.html>

### たべもの安全情報館

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/anzenjo/ho\\_index.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/anzenjo/ho_index.html)

終

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係