



\*JIFE (ジャイフ) : 当社の英名「Japan Institute of Foods Ecology」の略称です。

## 1. 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント…厚生労働省のHPより

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/01\\_00006.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/01_00006.html)

### 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント ～家庭で行う～

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0157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、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。

#### ポイント3 下準備

- 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。
- 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。

#### 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。

#### ポイント5 食事

- 食事の前には手を洗きましょう。
- 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、0157は室温でも15～20分で2倍に増えます。

#### ポイント6 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗きましょう。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。
- 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。

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。

#### ◆ 食中毒情報…消費者庁

<https://www.caa.go.jp/>

- ・4月27日 5件  
ノロウイルス2件、アニサキス1件、カンピロバクター1件、クドア・セブテンpunkタータ 1件
- ・5月11日 14件  
アニサキス 5件、ノロウイルス 4件、カンピロバクター 4件、調査中 1件
- ・5月18日 7件  
アニサキス 2件、クドア・セブテンpunkタータ 2件、カンピロバクター 2件、ノロウイルス 1件
- ・5月25日 12件  
アニサキス 5件、カンピロバクター 5件、ノロウイルス 2件

#### ◆ 事故情報…消費者庁

<http://www.recall.go.jp/result/>

- ・ウィンナー（食肉製品の成分規格違反）・しょうゆ（添加物（安息香酸）の基準値超過、表示欠落）
- ・ちりめん（賞味期限の誤表示）・生ラーメン（食品カビによる食品被害が発生するおそれがあるため）
- ・グミ（食品カビによる食品被害が発生するおそれがあるため）・キムチ（金属ネジが混入）
- ・豆（残留農薬（リフロキシストロビン）が検出されたため）・クッキー（賞味期限の誤表示）
- ・チャーハン（異物（樹脂片）混入のため）・せんべい（アレルギー「えび」の表示欠落（内袋））
- ・団子、餅（賞味期限切れの食品添加物を使用）・梅干し（一部の商品にカビの発生が見られたため）
- ・中華そば（アクリル系塗料片が麺表面に付着または麺内部に練り込まれている可能性があるため）
- ・ミネラルウォーター（ミネラルウォーター類（殺菌又は除菌を行うもの）の製造基準を超過）
- ・チョコレート（針金のような金属が混入）・佃煮（アレルギー「小麦、大豆」の表示欠落）

編集後記：気温が高くなってきました。熱中症対策に気を付けます。（山川）

- ・この情報誌は主に、農林水産省、厚生労働省、消費者庁等のホームページを参考にして作成しています。
- ・この情報誌は弊社ホームページからもご覧いただけます。
- ・ご質問、ご意見等は、[info@jife.co.jp](mailto:info@jife.co.jp)、又はファクシミリにてお受けいたします。  
FAX：(078)321-3069（管理部まで）

発行：厚生労働省登録検査機関 ISO/IEC 17025:2017 認定試験所 大阪版食の安全安心認証制度認証機関

株式会社 日本食品エコロジー研究所 〒651-0082 神戸市中央区小野浜町1番9号

TEL：(078)321-2311 FAX：(078)321-3069 HP：<https://jife.co.jp>

