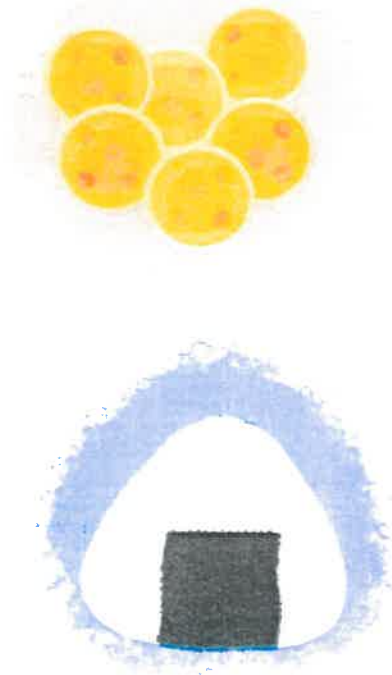
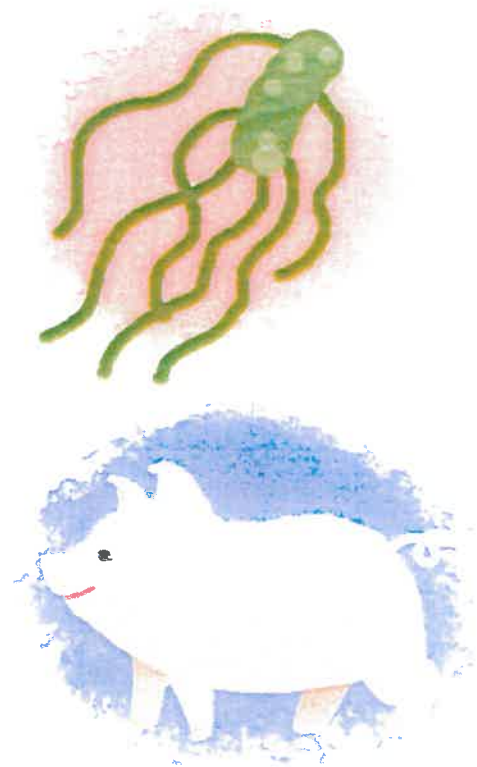


令和5年度 6月

株式会社モネ法定研修
感染症委員会

『食中毒について』



〈食中毒〇×クイズ全 20 問〉



A) 食中毒原因菌についての問題

- ①食中毒の潜伏期間は、菌やウイルスの種類によって違う。
(〇・×)
- ②水も飲めない程の酷い嘔吐はある場合は、速やかに病院を受診した方がいい。(〇・×)
- ③夏場にノロウイルスによる食中毒が発生することはない。
(〇・×)
- ④高齢者は若い世代に比べて食中毒にかかりづらくなる。(〇・×)
- ⑤ノロウイルスは感染力が弱いので集団感染の心配はない。(〇・×)



B) 台所についての問題

- ⑥冷蔵庫の中に食べ物を詰めすぎると、それが原因となって食中毒を引き起こす場合がある。(〇・×)
- ⑦生の肉や魚を切った包丁とまな板を使って、そのまま果物を切るのは避けた方がよい。(〇・×)
- ⑧使い捨ての袋を使って調理する場合は、事前の手洗いが不要ない。
(〇・×)

C)調理面・衛生の問題

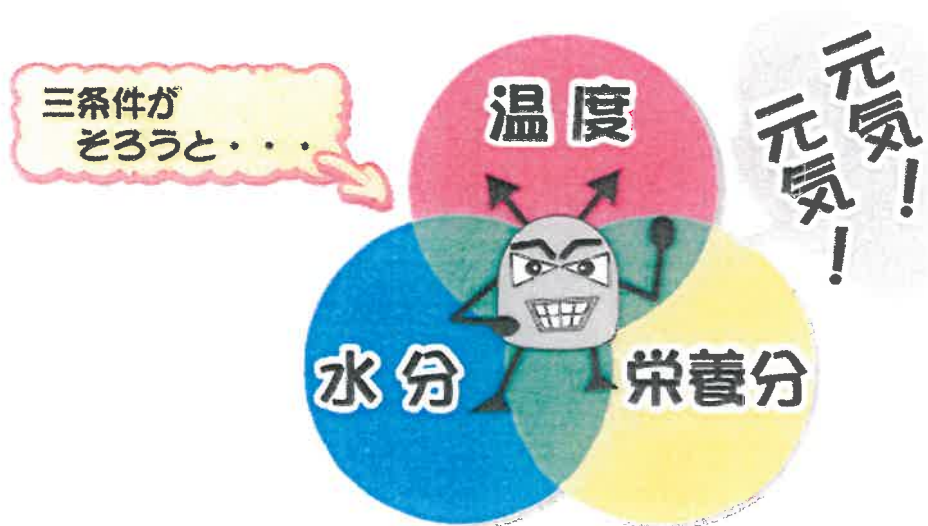


- ⑨残ったみそ汁は、加熱が面倒なら冷めたまま飲んでも良い。
(○・×)
- ⑩調理中に鼻がかゆくなったが、少しかいた程度なら手洗いせずそのまま調理を再開しても良い (○・×)
- ⑪どんなに新鮮な鶏肉であっても、生で食べる食中毒になる可能性がある。
(○・×)
- ⑫焼肉屋さんで一人で行った場合、肉を焼く時の箸と食べる時の箸は使い分ける必要がない。(○・×)
- ⑬卵は割ってからすぐに使わないと菌が繁殖しやすく危険である。
(○・×)
- ⑭毒キノコを食べてしまい体に異変が生じた場合、それも食中毒の一種である。(○・×)
- ⑮冷凍した肉や魚は解凍させるのではなく電子レンジを使って解凍するべきである。(○・×)



D) 除菌・環境の問題

- ①⑥食中毒の菌やウイルスが付着した食品は、必ず変色するので見極めが必要である (○・×)
- ①⑦食中毒の引き起こす菌のほとんどは、熱に弱い。(○・×)
- ①⑧アルコール消毒をしていれば、調理前の手洗いは省いても良い。
(○・×)
- ①⑨手が荒れていると、荒れていない手に比べて食中毒の菌が付着しやすくなる (○・×)
- ②⑩厚生労働省が提唱する「食中毒の三原則」は、食中毒細菌を「付けない・増やさない・やっつける」である。
(○・×)



台所をきれいに保ち食中毒を防ごう!



ふきん 食中毒菌が好む 3 要素 温度、水分、栄養分がそろっている。せっかく洗浄しても乾燥していないことが多い。

- 対策 ・厚手の物はさける、洗った後は天日干し、室内でも風通しの良いところに干す
- ・使うふきんの数を増やして乾燥したものを使う。・使い捨てふきんを利用する

●ふきんの消毒方法

次亜塩素酸ナトリウムを含む家庭用漂白剤で漂白 ①ふきんの汚れは水で洗い流す。→②石鹼でつけて洗う。→③洗剤をよくすすいで、漂白剤を容器に入れてうすめその中に1時間程度つけて漂白をする。

煮沸消毒 お湯を沸かし5~10分程度湯がく

アルコール除菌 乾いたふきんに直接アルコールスプレーを吹き付ける。ただし限界あり。ノロウイルスには効果が期待できない。

電子レンジ よく洗ったふきんを軽く絞り電子レンジ 500W で1分が目安さましてから絞り乾かす。すべての菌を除菌はできない。

スポンジ

●対策 ・栄養 (食ベカスをスポンジに残さない)水分(使用後はしっかりとスポンジの水気を切る)温度(細菌は多温、多湿を好む。細菌の適温帯は15°C~45°C) に注意してスポンジを細菌が嫌がる状態に保つ

●スポンジを効果的に除菌する方法と注意点

熱湯で消毒・・・熱湯で劣化する原因となるのでお湯(75°C~90°C)をかける程度にするのが良い

除菌ができる食器用洗剤で除菌・・・菌を死滅させるわけではない。泡をきちんと洗い流し中まで乾燥が大切

漂白剤を使用・・・繊維を傷つけるなど劣化を早める。塩素系漂白剤はNG

天日干し・・・紫外線で劣化する。風通しがよく直接日光があたらない場所に干す

まな板

●対策・基本の手入れは洗浄、除菌、乾燥

・食材を切る順番 野菜→魚・肉

●素材別お手入れ法



プラスチック製 寿命 2年程

週1回程度を目安に定期的に漂白することで、黒ずみの発生を抑える



木製まな板 寿命 6~7年

熱湯消毒・・・使用後のまな板を食器用洗剤できれいに洗い、洗剤成分をしっかりと水で流す→熱湯 (60°C以上)をまな板全体にかかるとにかける

塩や重曹を使用する場合・・・まな板全体を水で濡らす→塩、または重曹を振りかける→たわしや固めのスポンジを使用しゴシゴシと手早く洗う→水で洗いながす

サンドペーパーを使用する場合・・・100~150番のサンドペーパーで表面の黒ずみやカビを落とす→240番のサンドペーパーで表面を滑らかな状態に仕上げる

シンク

●対策・基本はシンクの中の生ごみをこまめに取除く・定期的に乾燥させる・シンクにもものを置きたばなしにしない

●お手入れ法

※シンクの汚れの正体は水垢、石鹼カス、油汚れの3種類

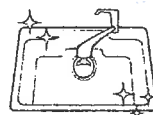
白くてざらざらの汚れ アルカリ性のよごれ水垢

・・・クリームクレンザーを使用

注意：お酢等の酸性のでも良いが錆の原因になる事あり。

石鹼カス・・・アルカリ性の洗剤で対応(重曹は人体にも安全)重曹の粉末をできるだけまんべんなくシンクに振りかけ 30分から60分放置してスポンジでこする。

油汚れ・・・重曹水 小さじ1杯に100mlの水を混ぜる→シンクにお湯をかけて油汚れを柔らかくしておく→重曹水を油汚れにかけて5分~10分おいてスポンジでこする



※**排水溝**・・・アルカリ性洗剤か排水溝に重曹 1/2 カップをまき、2lのお湯にクエン酸大さじ2程度とかしたお湯を、重曹にむかってかける

冷蔵庫

冷蔵庫内は意外にもカビが発生しやすい場所。カビは水分が少ない場所でも生育できる。家庭用冷蔵庫内(約 0℃~10℃)や冷凍庫(約-18℃)でも増殖率が低下するだけで、完全に死滅するわけではなく、冷蔵庫がらとりだしたとたんに増殖をはじめたり、低温が好きな菌(サルモネラ菌、大腸菌など)もいるので**過信は禁物!**

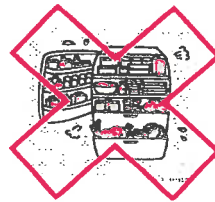
●冷蔵庫の中で「食中毒菌」を増やす NG な行動

NG1 奥までぎっしり食材を入れている…冷蔵庫の食材を探す時間が長くなり冷蔵庫内の温度が上がる。冷気がうまく循環しない

OK 食材は手前よせて 7 割収納をこころがける

NG2 ドアポケットに卵を入れている…開閉することにより温度変化が高いドアポケット。卵の殻が結露し雑菌が増殖するおそれがある。振動により殻が割れて菌が卵の中に入る恐れがある。

OK 他の食品と接触をさけて冷蔵庫内に収納



↑
絵のドアポケットに卵は間違い

NG3 収納グッズを多用する…液だれ、食べカスが付着したままになりやすい

OK 収納グッズをまるごと定期的に洗うことを習慣にする

NG4 調味料の液だれ放置…雑菌の温床になる 他の食品に付着して菌を広げる原因になる。

OK 冷蔵庫内は隅々まで清潔にする。

NG5 カレーを鍋ごと保存する…カレーなど粘度の高い食べ物を大きな入れ物のまま収納すると中心部が冷めにくい。その間雑菌が増殖する。温かいままの鍋は冷蔵庫内の温度を上げる。

OK 保存袋に移し冷水などで冷やした後でなるべく平らになるように保存する。

●お手入れ法

使用する物

	役割	作り方	使い方
重曹水	調味料の汚れをふき取る	水 100ml + 重曹 小さじ 1 杯	重曹剤を吹きかけた雑巾で拭き取る
漂白剤	除菌、除臭する	水 1 リットル + 台所漂白剤 2ml	薄めた漂白剤に浸け置きした布を絞って拭いた後水拭き
中性洗剤		お湯で濡らしたふきんに一滴たらして使用	拭いた後は 2、3 回水拭きする。除菌性の少ない洗剤を使った場合は、除菌スプレー等を併用するとよい。

○場所別の掃除方法

冷蔵庫内…拭き掃除。各パーツは外して中性洗剤で洗い良く乾かして戻す。ゴムやパッキンなどの細かい部分は歯ブラシや綿棒を利用して掃除する。野菜室はカビが発見されやすいので念入りに!

冷凍庫内…拭き掃除。霜が気になるときは暖かいタオルで拭いてから除菌スプレーをしてもよい。

製氷機…給水タンク・浄水フィルター週 1 回、貯氷ケース 3 か月に一度、製氷皿年 1~2 回 水洗い。

冷蔵の裏や周辺の掃除…拭き掃除、脚カバーを外して冷蔵庫の下も掃除機で吸い取る。



○普段の掃除…基本は汚れたらすぐにふき取る。

買い物の前など冷蔵庫に食材が少ない時に掃除をする。1 か所に食材をあつめて食材を置いていないトレイやポケットを外し洗う。

○2~3 か月に一度は丁寧な掃除…冷蔵庫の中のものを取り出して掃除。ゴムパッキンや細かい部分も掃除する。

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

消費期限などの表示をチェック!

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

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

冷蔵庫は
10℃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

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

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
ものから離す

野菜も
よく洗う

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

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

作業前に
手を洗う

温めなおすときは
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」