

令和3年度 長野県消費者団体との意見交換会

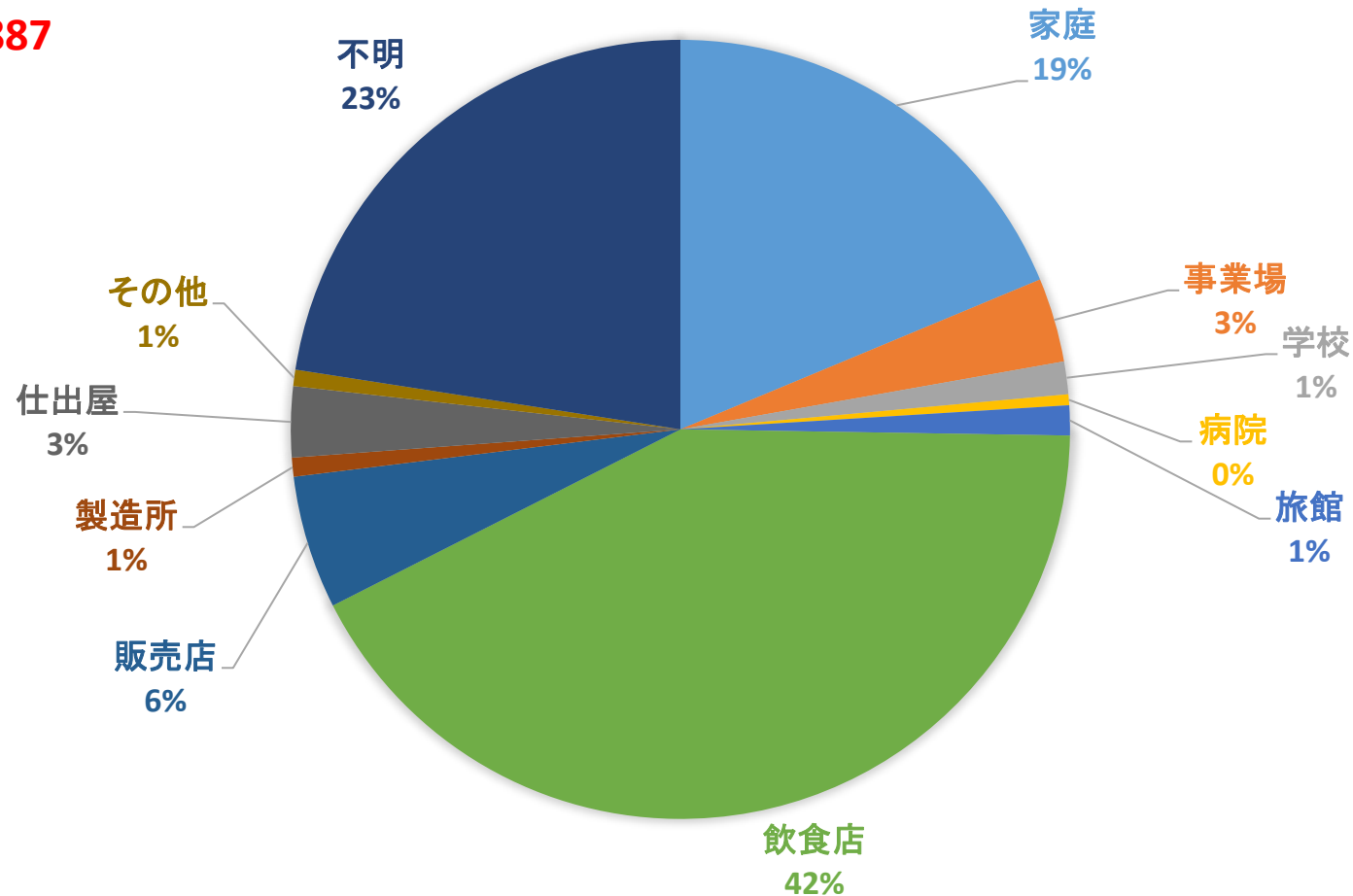
健やかな食生活を考える

～食中毒の予防について～

食中毒発生状況

令和2年 原因施設別食中毒発生状況

総件数=887



厚生労働省食中毒統計資料

家庭でできる食中毒予防（１）

購入時

- 消費期限をしっかりチェック
- 生鮮食品や冷蔵・冷凍が必要な食品は最後を買う
- 肉・魚は分けて包む。できれば保冷剤と一緒に
- 寄り道しないでまっすぐ帰宅



家庭での保存

- 帰ったらすぐに冷蔵庫へ！
 - 空気の流れが悪いと冷えにくい。詰め込み過ぎず7割程度
 - 肉や魚介類は汁がもれないように包んで保存。
他の食品に汁が付かないよう肉・魚介類は専用ケースか、棚の下に
 - 冷蔵庫の扉の開け閉めは必要最低限に（庫内の温度の上昇を防ぐ）



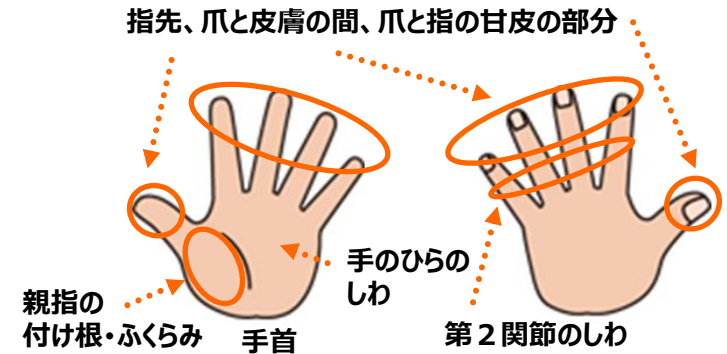
家庭でできる食中毒予防（２）

下準備

■ 手洗いはこまめに、しっかり。

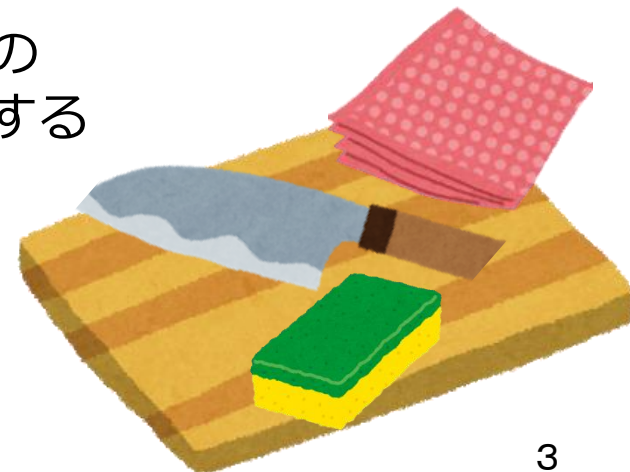
- 調理前
- 肉・魚・卵を取り扱う前後
- 調理の途中で鼻をかんだ後、トイレの後
- 肌や髪に触った後
- おむつを交換した後
- 動物に触った後
- 食事前

洗い残しやすいところにご注意！



■ 調理器具、台所まわりを清潔に。

- 肉・魚は生で食べるものから離す。
- 生肉や生魚を扱った包丁、まな板、トング、箸などの調理器具は、専用のものを使うか、他の調理に使用前に熱湯をかけるか、よく洗う。
- 野菜はよく洗う。
- 調理の順番を工夫する。
生野菜を先に調理し、肉・魚介類を後。



家庭でできる食中毒予防（3）

調理

- 加熱は十分に。中心部の温度が75℃以上で1分間以上。
（ノロウイルス対策は85℃～90℃で90秒以上）
 - お肉はよく焼く。赤味がなくなることを目安にお肉の中心部まで
 - 特に注意は、ハンバーグなどの挽肉を使った食品、他の肉や脂をつなぎ合わせた結着肉、筋切りした肉、調味液に漬け込んだ肉、牛や鶏のレバーなどの内臓など
 - 自分でお肉を焼いて食べる焼肉やバーベキューの時は火加減が難しい。よく加熱し、生焼けのまま食べないように注意
- 電子レンジは加熱ムラが出ないように均一に。時々かきまぜる。
- 調理を途中でやめたら、必ず食品は冷蔵庫へ。



家庭でできる食中毒予防（４）

食事

■ 食事の前に手を洗う。

- 盛りつけは清潔な器具と食器を使う。
- 作った料理は、長時間室温に放置しない。
- お肉を焼くときに使う箸やトングなどの器具を通じて食中毒の原因となる細菌などが口に入ることがある。食べるお箸は別の清潔なものを使う。



残った食品

- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存。
- 早く冷えるように小分けする。
- 冷やした後すみやかに冷蔵庫で保管、早く食べきる。
- いったん火が入っているからといって油断禁物。温めなおしも75℃以上で十分に加熱。
- 時間が経ち過ぎたものはもったいなくても捨てる。



天然毒素による食中毒にも気をつけて

- 天然毒素による食中毒の中には、命に関わるケースも
- 知識を身につけて、予防することが大切

山菜狩りなどで誤って有毒な野草を採取し、食べたことによる食中毒

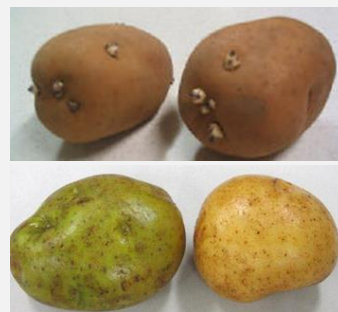


こんなケースが...

スイセンの葉をニラと間違えて食べた。
食後30分以内に、
吐き気、嘔吐、頭痛など。

- ❑ 家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に栽培しない
- ❑ 山菜に混じって有毒植物が生えていることもある。一本一本確認して採り、調理前にももう一度確認
- ❑ 食用と確実に判断できないものは絶対に「採らない」「食べない」「人にあげない」

ジャガイモに含まれる天然毒素 ソラニン・チャコニンによる食中毒



こんなケースが...

家庭菜園で育てたジャガイモを茹で皮付きで食べた。
腹痛、下痢、吐き気など。

上：発芽している
左下：光に当たって緑色に

- ❑ 芽が出ていたり、緑色のジャガイモは買わない・食べない
- ❑ 暗くて涼しい場所で保存
- ❑ 芽や緑色の部分があれば、皮を厚めにむき、その周囲也多めに取り除く
- ❑ 栽培する場合は、きちんと土寄せし、十分に熟して大きくなったものを収穫。

食中毒の予防三原則

- 付けない
- 増やさない
- やっつける