

家庭で出来る食中毒予防 ～食中毒予防の6つのポイント～

平成30年7月17日

宮城県環境生活部食と暮らしの安全推進課

食品安全班

食中毒予防の3原則

「付けない、増やさない、やっつける」

細菌やウイルスを食品に「付けない」

→ 手、食材、調理器具を洗う！

細菌を「増やさない」

→ 低温で保存する、作ったらすぐに食べる

細菌やウイルスを「やっつける」

→ 加熱調理、調理器具の殺菌

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント (厚生労働省作成)

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

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

point 2
家庭での保存

買ったらずく冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

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

生肉・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

生肉・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分間以上)

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

作業前に手を洗う

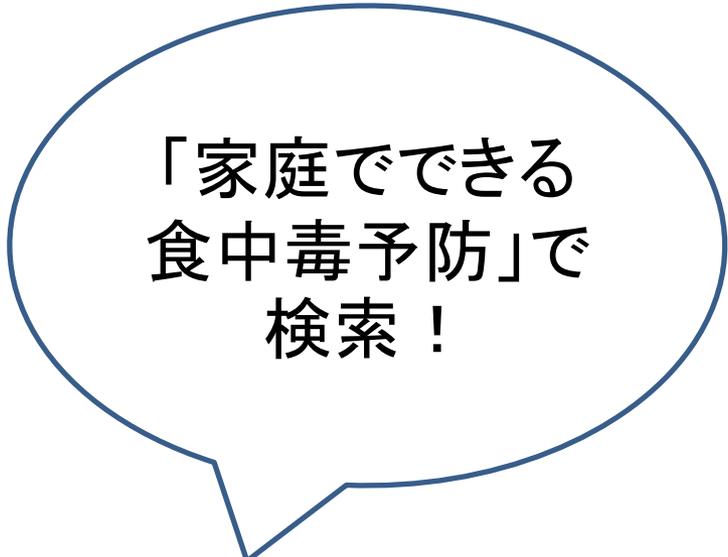
手洗い後、清潔な器具、容器で保存

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

食中毒の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省



©宮城県・旭プロダクション

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

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

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

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存



肉・魚を汁がもれないように包んで保存するのはなぜ？

→ 細菌やウイルスを食品に「**付けない**」ため

肉はO157やサルモネラ属菌やカンピロバクター等、魚介類はノロウイルスや腸炎ビブリオに汚染されていることがあります。

パックからもれた汁が野菜や果物を汚染することのないよう、ビニール袋で包んで持ち帰りましょう。

厚生労働科学研究「と畜・食鳥検査における疾病診断の標準化とカンピロバクター等の制御に関する研究」
平成26年度報告

●市販鶏肉のカンピロバクター汚染率●

検体	鶏モモ肉	鶏ムネ肉
汚染率	11 / 26検体 (42%)	12 / 30検体 (40%)

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

point ③

下準備

ゴミはこまめに捨てる

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

こまめに手を洗う

生肉・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

生肉・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

なぜ、手を洗う必要があるのでしょうか？

→ 手はきれいに見えても汚れやいろいろな細菌等がついています。



細菌やウイルスを

食品に「**付けない**」ため 食中毒予防の基本は 手洗いです！

自覚症状がなくてもノロウイルス
や食中毒菌に感染していることが
あります。正しい方法で手を洗い
ましょう。

手洗いのタイミング

- ・外から帰ったら
- ・調理を始める前
- ・肉、魚、卵を触った後
- ・後に加熱工程のない食品に触れる前
- ・盛り付けの前
- ・トイレの後
- ・鼻をかんだ後

「ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水
で15秒すすぎ」2回で、「手洗いなし」と比
較して残存ウイルスは約0.0001%に減
少します！

(公益社団法人日本食品衛生協会:「お客様従業員家族をノロウイルス食
中毒・感染症からまもる!!-その知識と対策-」)

指輪、時計
は外す！！

できていますか？ 衛生的な 手 洗 い



1 流水で手を洗う



2 洗剤を手取る



3 手のひら、
指の腹面を洗う



4 手の甲、
指の背を洗う



5 指の間(側面)、股
(付け根)を洗う



6 親指と親指の付
け根のふくら
んだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う (内
側・側面・外側)



9 洗剤を十分な
流水でよく洗い
流す



10 手をふき乾燥さ
せる



11 アルコールによ
る消毒

2度洗いが効果的
です！

2～9までの手順を
くり返し2度洗いで
菌やウイルスを洗
い流しましょう。

調理器具などの洗浄と消毒

1. 洗浄・すすぎ

十分な水で汚れを落とし、次に洗剤を付けて洗浄し、もう一度十分に流水ですすぎましょう。

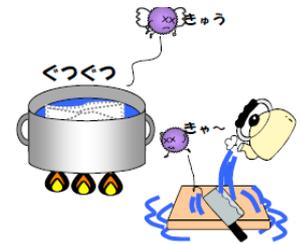
2. 消毒

・熱湯の消毒

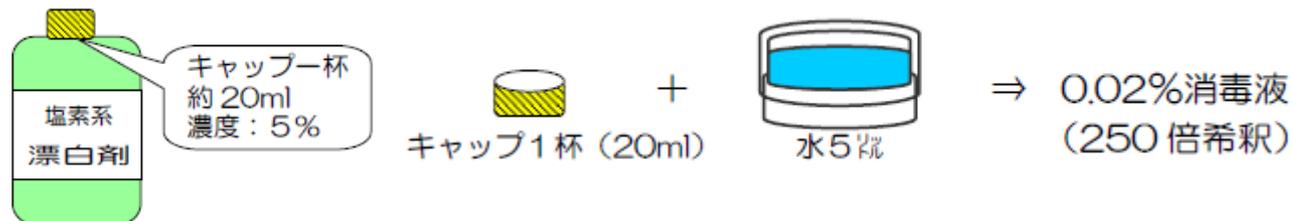
熱湯(85°C以上1分又は80°C5分以上)で加熱。

・塩素系漂白剤(次亜塩素ナトリウム)の消毒

0.02%溶液へのつけ置き(又はふきんで覆い漂白剤が全体に回るようにして)、その後流水で十分すすぐ。



例)市販の家庭用塩素系漂白剤を使用する場合



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

point 4

調理

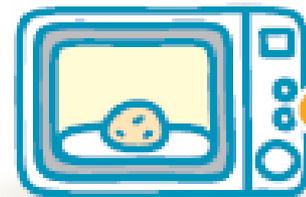
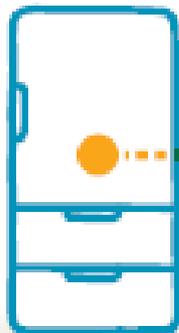
加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

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



加熱は十分に！

→ 細菌やウイルスを「やっつける」

食中毒菌、ウイルスの多くは加熱により死滅させることができます。

細菌を殺すには75°C以上1分
(ノロウイルスによる汚染の可能性のある食品の場合は85~90°Cで90秒以上)加熱！



厚生労働省パンフレット「お肉の食中毒を避けるにはどうしたらよいの？」

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

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



調理を途中で止めたら冷蔵庫へ！
できあがったら室温に放置しない！

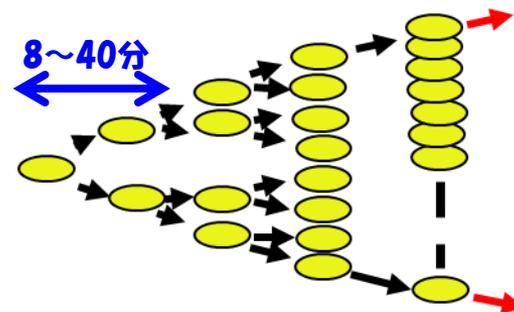
→ 細菌を「増やさない」

食品に食中毒菌がついてしまっても、食品の中で菌が増えなければ食中毒の可能性は低くなります。

食品についての菌は時間の経過とともに増えるので、調理は迅速にし調理後は早く食べることが大切です。

細菌の多くは 10°C 以下では増えにくくなるので、食品を室温に放置せず冷蔵庫に保管する必要があります。

食中毒原因菌は約8~40分で
2倍になります。
20分で2倍になる細菌であれば、
1個の細菌が5~6時間で10万個に!!

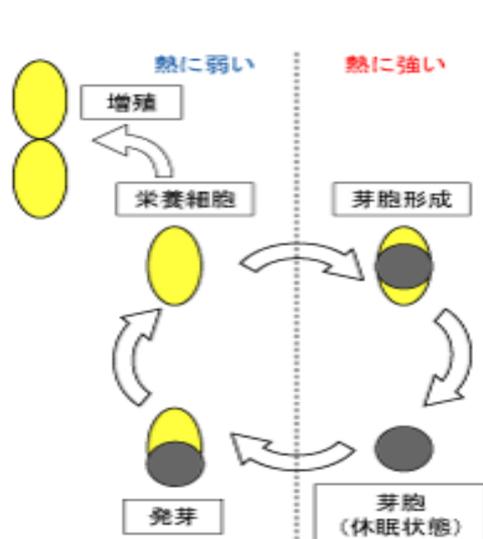


加熱に強い芽胞(がほう)を作る細菌

細菌の中には、加熱に非常に強い芽胞(がほう)を形成して
厳しい環境を生き延びるものがあります。

<例>ウェルシュ菌の芽胞は1~4時間煮沸しても死滅しません!

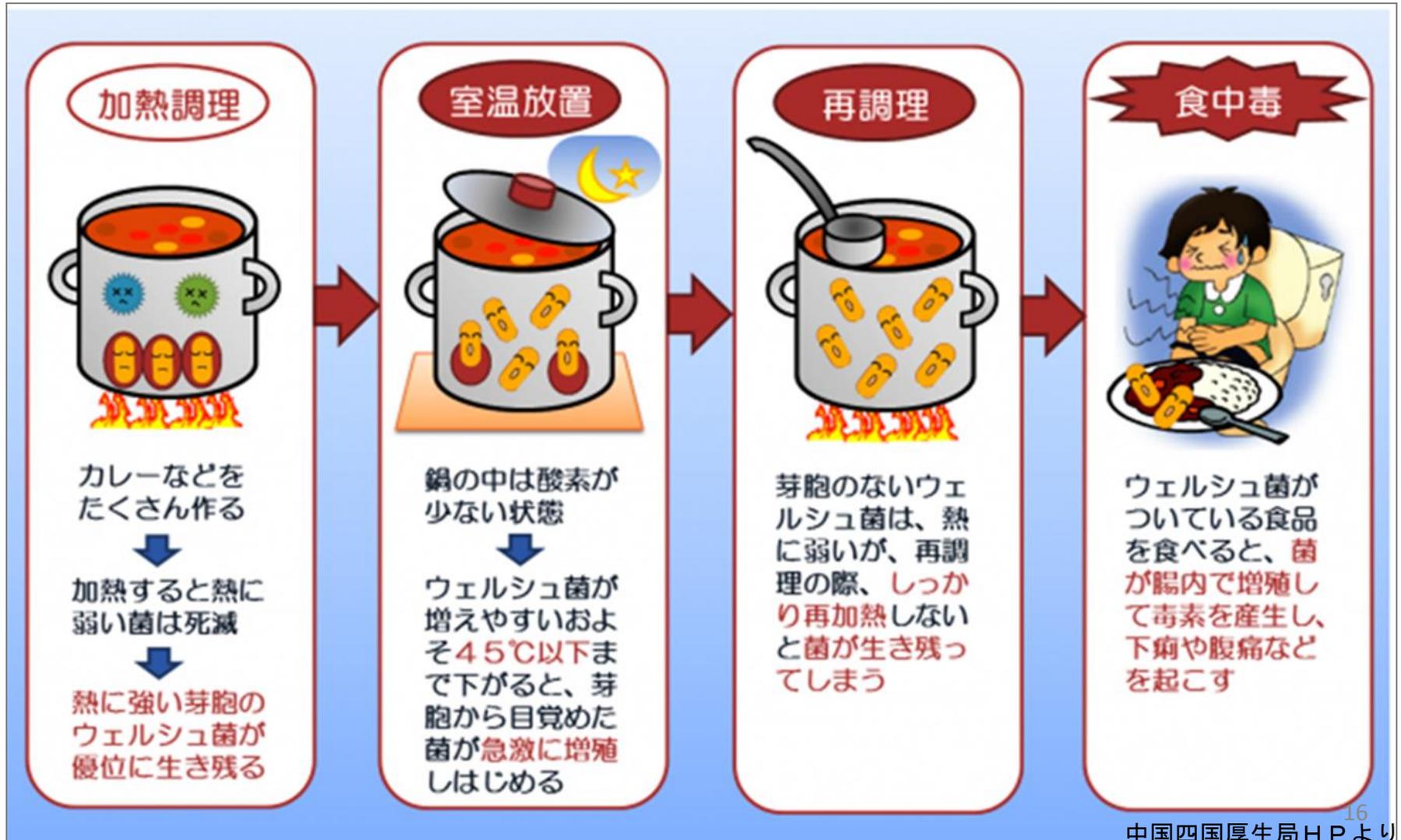
芽胞形成菌の名称	食中毒の原因食品の例
ウェルシュ菌	カレー、スープ
セレウス菌	チャーハン、スパゲティ
ボツリヌス菌	発酵食品、缶詰、真空包装食品



食中毒予防には、
食品中での芽胞の
発芽と増殖を防ぐこ
とが重要です!

加熱に強い芽胞(がほう)を作る細菌

◆ウェルシュ菌の場合◆



3 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

point ⑥

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

作業前に
手を洗う

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

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

食中毒予防の3原則

「付けない、増やさない、やっつける」

を忘れずに、家庭から食中毒をなくしましょう！



©宮城県・旭プロダクション