

今すぐ実践！家庭の食中毒予防

食中毒予防の基本は、**食中毒菌・ウイルスを**
つけない！ ふやさない！ やっつける！

つけない！

「料理する前」「肉・魚を触った後」「食事の前」は**手をよく洗**いましょう。調理の**順番を工夫**したり、肉と野菜で**調理器具を使い分け**たりしましょう。

ふやさない！

冷凍品の解凍は、**常温ではなく冷蔵庫**で行いましょう。カレーや煮物など残った食品は室温にそのまま放置せず、**冷蔵庫で保管**しましょう。

やっつける！

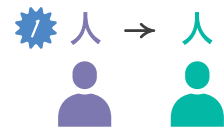
お肉は**中心部までしっかり焼き**ましょう。ひき肉・味付け肉・成形肉は、内部にも食中毒菌がいる可能性が高いので、特に注意して火を通しましょう。

- ① 飲食店のメニューにあっても「生・半生の鶏肉」などを食べるのはやめましょう。
- ① 焼肉やしゃぶしゃぶでは、トングや箸を「生肉用」と「加熱済み肉用」でしっかり使い分けましょう。

食中毒・感染性胃腸炎の原因となるノロウイルス

ノロウイルスは、**口から入る**ことで感染します。

大きく分けて**感染ルートは3つ**あります。



感染者のふん便やおう吐物から



感染者が調理した食べ物から



ノロウイルスに汚染された二枚貝や井戸水などから

- ① 「トイレの後」「食事前」「調理前」は**せっけん**を使用して手を洗いましょう。
- ① ノロウイルスに汚染されている可能性がある二枚貝(カキ、アサリ、シジミなど)は中心部を85～90℃で90秒以上加熱して食べましょう。
- ① 感染者のふん便・おう吐物は密封して廃棄し、汚染の可能性のある場所(ドアノブや手すり)を広く消毒しましょう。
- ① 消毒には塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)が効果的です。

皆さまから寄せられたご意見を参考に食品衛生監視指導計画を作成しています。毎年、年明けに意見募集を行っていますのでぜひ、ご意見・ご要望をお寄せください。



困ったときは、お住まいの区的生活衛生課にご相談ください！



知っておきたい

「安全に食べる」って どういうこと？



動画でも予防や対策を紹介しています！
そのお肉ちゃんと焼けてる？
～カンピロバクター食中毒のお話～



「横浜市食品衛生監視指導計画」本編は各福祉保健センターの窓口や「食の安全ヨコハマWEB」でご覧になれます。

食の安全
ヨコハマ
WEB



→ 横浜市では皆さまから寄せられたご意見を参考に
食の安全・安心を守るため、さまざまな取組を行っています。

さまざまな取組を、
中面で紹介しています！



みんなで取り組む安全で豊かな食生活

食の安全は、横浜市、事業者、市民の皆さまが協力して守られます。安全な食品が流通すること、正しい情報を知ることで皆さまが安心して多様な食品を選ぶことができ、豊かな食生活が送れます。

横浜市の取組

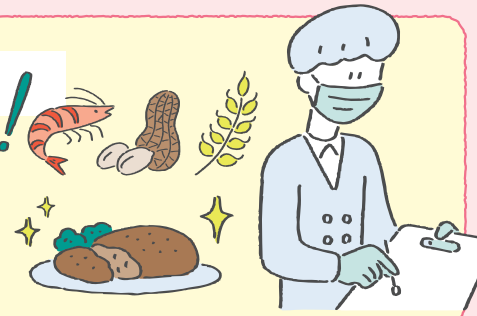
1 検査

市内のスーパーや市場などで販売される食品を抜き取り、違反している食品はないかチェックします。残留農薬、食品添加物、細菌などについて検査しています。



2 監視

飲食店、食品工場、給食施設などに立ち入って、調理環境や衛生状態、食品の取扱い方法をチェックし、基準を満たしているかを監視します。



3 情報提供

市民や事業者（飲食店・食品工場・給食施設など）へ、講習会・チラシ・ウェブページを通して、食中毒予防や食品表示についての情報を広くお知らせします。



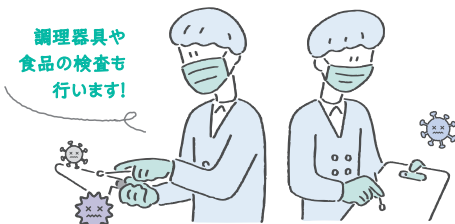
食品の製造・提供施設 飲食店・食品工場・販売店・市場 など

給食施設 小学校・保育所・高齢者施設 など

給食施設へは特にノロウイルス、腸管出血性大腸菌、食物アレルギー対策に力を入れて指導しています。

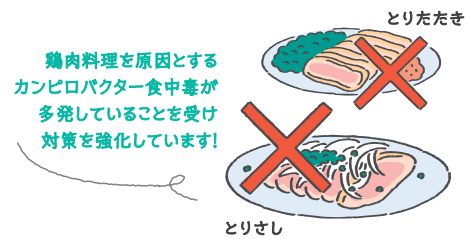
食中毒予防 ノロウイルス対策の指導

カンピロバクター、ノロウイルス、アニサキスなどによる食中毒を未然に防ぐため、飲食店や食品工場を訪れ、手洗いの徹底、食品・調理器具の取扱いについて指導します。



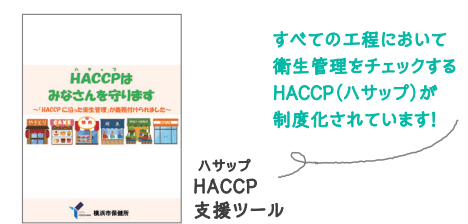
肉の提供・販売・取扱いに 関する指導

肉は十分に焼いて提供するように指導し、生・半生の肉を使用するメニューの危険性を伝えます。お客さんが肉を焼いて食べるときは十分に焼くことを伝えるよう指導します。



自主衛生管理の支援

事業者が自主的に衛生管理に努められるよう支援し、相談に対応します。食品衛生責任者の設置や講習会の受講をすすめ、衛生管理のマニュアル作りをサポートします。



O157などの 腸管出血性大腸菌対策

腸管出血性大腸菌は、腹痛や下痢を引き起こし、重症化することもあります。生肉だけでなく生野菜にもついていることがあり、生で食べる野菜・果物には、十分な洗浄や消毒が必要であることを伝えています。



食物アレルギー対策

小学校や保育所で調理された食品の検査を実施し、アレルゲン混入防止対策を確認します。市販品もアレルゲンの検査を行い、食品表示が適正かチェックします。



食中毒などが 発生したら

施設を調査して、病院や検査機関と協力して原因を調べます。原因となった施設には、被害拡大防止と再発防止の指導を行い、十分な対策がとられたことを確認します。

法律に違反した 食品などには

食品ごとに細菌や農薬などの基準が法律で決められています。検査で、基準を超える細菌が検出された場合や日本では使用できない添加物が検出された場合は、原因となった施設へ再発防止について指導します。事業者には違反食品が流通しないよう、回収や廃棄などを指導します。

「知る」から「行動」へ

事業者の行動

自主的な 衛生管理

横浜市の支援を受けながら、自主的に衛生管理マニュアルを作成するなど、調理室や製造室などの衛生状態を向上します。

- ・飲食店
- ・食品工場
- ・販売店
- ・給食施設 など

リスク コミュニケーション

食の安全に関する意見交換を行います。

シンポジウムを開催しています。

市民の行動

情報 活用

横浜市が提供する情報をもとに、食中毒予防に関心を持ち、食品購入の際に食品表示を確認するなど、食の安全に気を配ります。



- ☑ 下痢をしていない
- ☑ 吐き気がない



「新しい生活様式」に対応した >>> 食品衛生対策

テイクアウトやデリバリーにより提供される食品の食中毒予防対策

新型コロナウイルス感染症の影響により、テイクアウトやデリバリーサービスを取り入れる飲食店が増えています。テイクアウトやデリバリーは、店内で食べる場合に比べ、調理してから食べるまでの時間が長くなるため、飲食店では温度管理など、より徹底した衛生管理が必要になります。

消費者の皆さんが気をつける3つのポイント

1 すぐに持ち帰る

テイクアウトやデリバリーの料理は、調理後すぐに食べることを前提に作られています。高温や直射日光に注意して、早めに持ち帰りましょう!

2 すぐに食べる

食中毒を引き起こす菌は時間とともに増えていきます。購入後は、すぐに食べるようにしましょう。やむを得ずすぐに食べられない場合は、必ず冷蔵庫で保存しましょう!

3 しっかり手を洗う

様々なところを触った手には、たくさんの細菌やウイルスが付いています。食べる前には石けんでしっかり手を洗って、細菌やウイルスが体内に入り込まないように予防しましょう。



高齢者施設などへの感染防止に対応した食中毒予防の支援



ノロウイルスなどの感染拡大リスクが高い高齢者施設などに対して、新型コロナウイルスの感染防止を図ったリモートによる食中毒予防啓発などを行います。

具体的には



チェック!

- 集合型の講習会に加えてパソコンやタブレットで受講できるeラーニングによる衛生講習会を導入します。
- 施設の状況により、立入りによる衛生点検を行えない場合は、衛生管理記録などの確認により、衛生支援を行います。

「新型コロナウイルス感染症」拡大防止対策の普及

飲食店では、マスクを外して会話をする機会が多く、感染拡大防止対策の徹底が求められています。

「飲食店におけるクラスター発生防止のための総合的取組」をまとめた「業種別ガイドライン」により、徹底した感染拡大防止対策を講じるための普及を進めます。

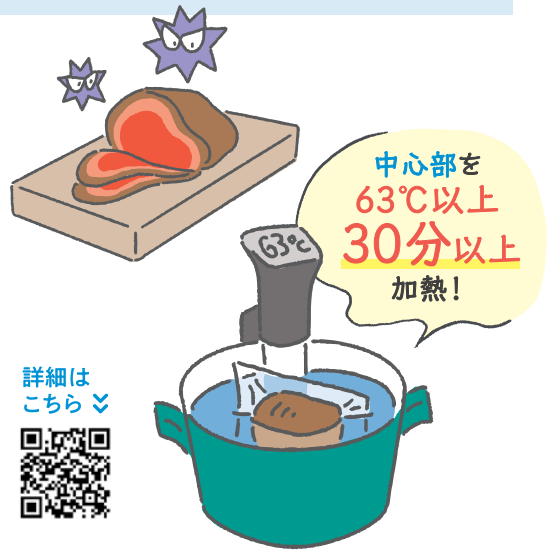
業種別
ガイドライン



家庭での食中毒にご用心!

肉の低温調理、中までしっかり加熱できていますか?

「低温調理」をご存知ですか? 肉を低温で長時間加熱することで、風味や食感を損なわず美味しく出来上がる調理法として人気が出ており、専用の調理器具も販売されています。魅力的な低温調理ですが、食中毒の危険性が潜んでいます。確実な加熱調理を行い、食中毒に十分注意しましょう。



肉を低温調理する際の注意点

肉には様々な食中毒菌(カンピロバクター、腸管出血性大腸菌O157など)が潜んでいるため、中心部までしっかり加熱することが必要です。低温調理を行う際は、正しく調理を行わないと中心部まで十分に加熱されず、食中毒を起こす危険性があります。肉の厚さなどにより加熱に必要な時間は異なるため、レシピを過信せず、調理後は肉の中心部まで加熱され、色が変わっているか必ず確認しましょう。

詳細はこちら



アニサキスにご注意ください!

このニョロニョロがアニサキス



魚介類に寄生している「アニサキス」による食中毒が多く発生しています。次の予防対策をして、美味しく魚介類を食べましょう。

アニサキスによる食中毒 3つの予防対策

アニサキスは主に魚の内臓に寄生していますが、生きている間に筋肉部位に移行する場合がありますため、内臓を早めに除去することに加え、移行したアニサキスに注意が必要です。

- 1 冷凍** ● アニサキスは-20℃24時間以上の冷凍により死滅します。あらかじめ冷凍処理された魚介類が安全です。
- 2 加熱** ● アニサキスは熱に弱く、加熱により死滅します。生のまま食べるよりも、加熱調理をしたものが安全です。
- 3 取り除く** ● 生の魚介類をさばくときは、手元を明るくし、アニサキスがないかよく見て除去しましょう。

詳細はこちら



「栄養成分表示」を活用しよう!

食品表示をご覧になったことはありますか?

食品表示には食品に関する大切な情報がたくさん書かれています。その中の「栄養成分表示」は、食品に含まれる栄養素の量を知ることができ、健康づくりに役立ちます。食品表示をチェックして、適切な食品選びに役立てください!

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

100g、100ml、1包装など食品単位当たりの量が表示されています。

詳細はこちら

