

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、汚染の可能性がある場所(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！



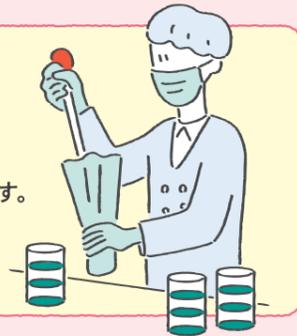
みんなで取り組む安全で豊かな食生活

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

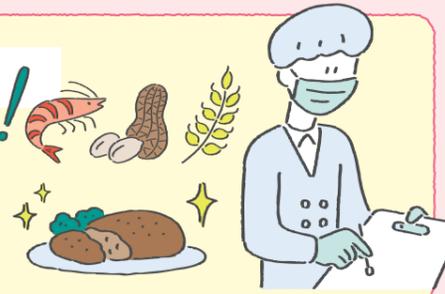
1 検査

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。



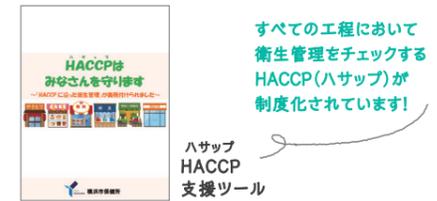
肉の提供・販売・取扱いに関する指導

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。



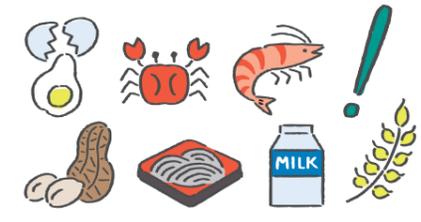
O157などの 腸管出血性大腸菌対策

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



原則全ての食品等事業者に HACCPに沿った衛生管理が義務付けられました

- 令和3年6月から原則全ての食品等事業者に、HACCPに沿った衛生管理の実施が義務付けられました。

これにより、消費者はより衛生的で安全な食品の提供を受けることができるようになります。

- ≫ 横浜市では飲食店や給食施設、販売店などの食品営業施設がHACCPに沿った衛生管理を確実に実施、継続できるよう支援していきます。
- ≫ 従来の講習会や指導に加え、業種別eラーニング(インターネットを利用して教材を配信する学習形態)を用いて、HACCPの導入を支援していきます。



HACCPとは?

(ハサップ)

原材料から提供までの全ての工程のうち、安全に食品を提供するために大事な工程をチェックする、国際的な衛生管理の方法です。

高齢者施設などへの食中毒予防の支援



- 感染症の拡大リスクが高い高齢者施設などに対しては、食中毒予防対策として様々な衛生支援を行っていきます。

感染症拡大防止対策を図りつつ、新たな支援の機会を増やします!

- ≫ パソコンやタブレットで都合の良い時間に受けられるeラーニングを用いた衛生講習会を拡充します。
- ≫ 立入りによる衛生点検が難しい施設に対し、衛生管理の記録を確認するなどの衛生支援を進めていきます。

肉を原因とする食中毒対策

- 例年、生や加熱不十分な鶏料理を原因とするカンピロバクターの食中毒が多発しています。
- カンピロバクター以外にも、肉には腸管出血性大腸菌O157、E型肝炎ウイルスなど様々な病原体が潜んでおり、これらの食中毒を予防するには、中心部まで十分な加熱が必要です。また近年、低温調理した肉料理が人気ですが、低温調理は正しく調理しないと十分に火が通らず、食中毒を起こす危険性があります。

- ≫ これらの肉料理を提供する飲食店などの監視指導を重点的に行うとともに、市民の皆様には肉を十分に加熱してから食べるよう情報提供します。



低温調理の注意点
詳細はこちら



家庭での食中毒にご用心!

テイクアウト・デリバリー利用時の注意点

- テイクアウトやデリバリーは、店内で食べる時に比べ、調理してから食べるまでの時間が比較的に長くなるため、安全な食事を楽しむためには注意が必要です。
- 次の3つのポイントに気を付けましょう。

1 すぐ持ち帰る

テイクアウトやデリバリーの料理は、調理後速やか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。購入後はなるべく早めに食べましょう。やむを得ず後で食べる場合は、必ず冷蔵庫で保存しましょう。

3 しっかり手洗い

色々なところに触った手には、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いましょう。



アニサキスにご注意ください



アニサキスについて
詳細はこちら

- 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。特に最近、家庭で調理した魚を原因とするアニサキス食中毒が増えています。
- ご家庭で刺身などを調理する際、アニサキスによる食中毒を予防するには、次の3つの対策が有効です。

- 1 取り除く 新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り出しましょう。生の魚介類をさばくときは、よく見て除去しましょう。
- 2 加熱 アニサキスは熱に弱く、加熱により死滅します。
- 3 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を購入することも予防策になります。

〈注意〉・アニサキスはお酢やワサビでは死滅しません。
・自分で釣った魚を調理する際は特に注意してください。

「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」により、食品に含まれる栄養成分の量や熱量を知り、健康づくりに役立てましょう。

食品表示をチェックして、適切な食品選びに役立てましょう!
食品表示を活用した健康づくりについて、もっと知りたい方はこちらをご覧ください>>



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。

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

