

家庭での食中毒予防 安全教育推進期間

2025年4月11日
エムシーパートナーズ株式会社
広島オフィス
衛生委員会



食中毒予防の原則

細菌性食中毒予防の3原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

細菌による食中毒を予防するためには、

- ・ 細菌を食べ物に「**つけない**」
- ・ 食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
- ・ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」

という3つのことが原則となります。

ウイルス性食中毒予防の4原則

ウイルスの場合は、食品中では増えないので、「増やさない」は、当てはまりません。ウイルスは、ごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまいます。

ウイルスを食品に「**つけない**」を確実に実行するためには、調理者はもちろんのこと、調理器具、調理環境などの調理場全体がウイルスに汚染されていないことがきわめて重要になります。そのようなウイルスに汚染されていない調理環境をつくるには、調理場内にウイルスを「**持ち込まない**」、仮に持ち込んだとしても、それを「**ひろげない**」ことが大切です。

ウイルスによる食中毒を予防するためには、

- ・ ウイルスを調理場内に「**持ち込まない**」
- ・ 食べ物や調理器具にウイルスを「**ひろげない**」
- ・ 食べ物にウイルスを「**つけない**」
- ・ 付着してしまったウイルスを加熱して「**やっつける**」

食中毒を防ぐ6つのポイント

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている**家庭の食事でも発生**していますし、**発生する危険性がたくさん潜んでいます**。

ただ、**家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いこと**から**風邪や寝冷え**などと思われがちで、食中毒とは**気づかれず重症**になったり、**死亡する例**もあります。

ポイント1 食品の購入



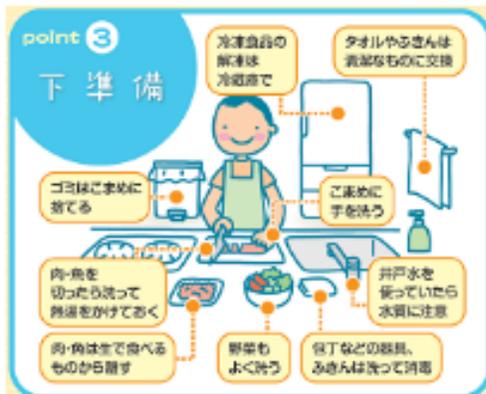
- ◆ 表示のある食品は、消費期限等を確認し、購入しましょう。
- ◆ 購入した食品は、肉汁や魚等の水分が漏れないようにビニール袋等にそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。できれば保冷剤(氷)等と一緒に持ち帰りましょう。
- ◆ 特に、生鮮食品等のように冷蔵や冷凍等の温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら早めに帰るようにしましょう。

ポイント2 家庭での保存



- ◆ 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れます。
- ◆ 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、冷蔵庫や冷凍庫の7割程度です。
- ◆ 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することがめやすです。
- ◆ 肉や魚等は、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁等がかからないようにしましょう。

ポイント3 下準備



- ◆ ゴミはこまめに捨てましょう。
- ◆ タオルやふきんは清潔なものと交換しましょう。
- ◆ 井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意してください。
- ◆ こまめに手を洗いましょう。
- ◆ 生の肉や魚等の汁が、果物やサラダ等生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
- ◆ 生の肉や魚を切った包丁やまな板は、洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。
- ◆ 冷凍食品等の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行うとよいでしょう。

ポイント4 調理



- ◆ 手を洗いましょう。
- ◆ 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。めやすは、中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。調理を途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。再び調理をするときは、十分に加熱しましょう。
- ◆ 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要です。

ポイント5 食事



- ◆ 食事の前には手を洗いましょう。
- ◆ 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- ◆ 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。

ポイント6 残った食品



- ◆ 残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- ◆ 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- ◆ 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- ◆ 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。めやすは75℃以上です。
- ◆ ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。口に入れるのは、やめましょう。

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。

それでも、もし、腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、お医者さんに相談しましょう。

令和6年度

2024年12月1日▶2025年4月30日

安全衛生教育促進運動

事業主の皆さん!

労働安全衛生法により

雇入れ時教育 職長等教育 技能講習 特別教育

などが**義務づけ**られています。



安全衛生教育促進運動は、労働災害防止のために不可欠な安全衛生教育、とりわけ労働安全衛生法に基づく教育等を促進するため、平成25年度から、中央労働災害防止協会（中災防）が主唱し展開している運動です。

厚生労働省の後援のもと、業種別労働災害防止協会や都道府県労働基準（労務安全衛生）協会（連合会）等および全国的な安全衛生関係団体が一体となって展開している運動です。

正しい知識で 職場を安全・健康に!

労働災害を防止するためには、雇入れ時教育、職長等教育、作業内容変更時教育、技能講習、特別教育等を徹底するとともに、安全推進者、化学物質管理者、産業保健スタッフ、管理職などに対する安全衛生教育、情報機器作業従事者・管理者に対する労働衛生教育、職長等を含めた安全衛生業務従事者に対する能力向上教育などを推進することが大変重要となります。

年度初めは、新入社員、作業内容が変更となる者、新たに危険有害業務に従事する者など教育・研修の対象者が増えることを踏まえ、事業場に必要教育・研修について改めて確認し、早い時期から計画的に準備を進めて着実に実施しましょう。

暖かくなる この時期！
食中毒に注意しましょう。

安全意識を高め、今年度「ゼロ災」、「0災」
で乗り切ろう。

ご安全に！

