

# 食中毒の防止方法 ～調理前の準備編～



埼玉県マスコット「さいたまっち」&「コバトン」

影の国  埼玉県  
食品安全課

1

# 調理以前の衛生管理①

## 調理施設の清掃や整理整頓

- ・清掃は食中毒予防の大前提
- ・調理場に不要なものは持ち込まない  
(異物混入の原因になる)



特に、休止していた子ども食堂を再開する際には**清掃、消毒**を徹底してください

2

- 食中毒を防ぐためには調理の前から気を付けなければいけないことがあります。
- スライド中には本当に基本的なことも含まれていますが、ご存知の方も確認の意味をこめ、改めてご確認ください。
- まず清掃ですが、食中毒予防の大前提です。
- 特に新型コロナウイルス感染症等の影響で休止していた子ども食堂を再開する際には、掃除・消毒を徹底してください。
- また、昨今、異物混入も問題となっています。調理場に不要なものを持ち込むと異物混入の原因となりますので、必要のないものは持ち込まないようにお願いします。

## 調理以前の衛生管理②

### トイレの清掃と消毒



- ・トイレは菌やウイルスの感染源となる
- ・定期的な消毒を行う

3

- 続いて、トイレの清掃と消毒ですが、これも非常に重要です。
- 調理する方がノロウイルスや大腸菌などを持っていて、食中毒を起こしてしまうケースがあります。こういった方はどこで感染してしまったかというところ、トイレで気付かぬうちに感染してしまうことがよくあります。
- よって、トイレは定期的な清掃・消毒が必要になります。便器だけでなく、床や壁、流すためのレバーやドアノブなども忘れずに消毒しましょう。

## 食中毒を防ぐために～調理前①～

### 調理担当者の体調の確認



下痢・おう吐の症状がないか  
家族や同居者に体調不良者がいないか



手指の傷などはないか

**食中毒の原因となるため、体調不良時は調理しない！**

4

- 食中毒の原因となるため、体調不良時は調理しないでください。
- 調理前に、調理する方は下痢・おう吐などの消化器症状がないか、手指の傷がないか、必ず確認してください。
- 体調不良時に無理をして調理をすると、食中毒を起こしてしまう危険性があります。
- また、家族や同居者に消化器症状があった場合、ご自身にも感染している可能性がありますので、このような場合も調理をしないようにしましょう。
- さらに手や指に傷があると、そこに黄色ブドウ球菌が増殖していることがありますので、調理以外の作業をするか、手洗いをしたうえで手袋をし、素手で調理しないようにしましょう。

## 食中毒を防ぐために～調理前②～

清潔な作業着を身につける



- ・作業着のままトイレに行かない
- ・着替えや履き替えは手間でも行う

5

- 調理前のポイントとして、清潔な作業着を身につけることは当然ですが、その清潔な恰好のまま、トイレに行かないでください。
- 先ほどもお話ししましたが、トイレは食中毒の原因微生物に感染しやすい場所です。
- 手間でも着替えや履き替えは行うようにしてください。

# 食中毒を防ぐために～調理前③～

## 手洗いと消毒



- 食中毒予防で最も大事なものは手洗いです。
- 手洗いについては、別の資料や動画がありますので、ご参照ください。
- もし、皆様の活動で子供が調理に参加する場合は、子供達にも手洗い・消毒を徹底させるよう御指導ください。

## 食中毒を防ぐために～調理前④～

### 原材料の確認



- ・仕入れ時に鮮度、賞味期限等を確認
- ・なるべく1回で使い切れる量を仕入れる
- ・検品時に異常があれば、使用しない

～福島県の学校給食でのヒスタミン食中毒事件(H28)～  
原因食品は消費期限を約5か月過ぎたサンマのすり身(377名が喫食し、87名発症)  
製造者が「もったいないから」という理由で、表示ラベルを剥がして納品  
調理員は検品時にラベルがないことは気が付いたが、そのまま調理してしまった

7

- 続いて、調理前のポイントとして、原材料の確認について説明します。
- 仕入れ時に鮮度や賞味期限に問題がないか確認してください。
- そして、皆さんがフードバンクなどから食材を寄付していただいていることは重々承知していますが、検品時に異常があれば使用しないようにしてください。
- 過去にあった事件として、福島県の学校給食で消費期限が5か月も過ぎたサンマのすり身が原因でヒスタミンによる食中毒が発生しました。これは製造者が「もったいないから」という理由で、期限の切れたラベルを剥がして納品したことが主な原因です。
- 調理員は検品時にラベルがないことに気づきましたが、いつも取引している業者ということで、そのまま調理してしまいました。
- 皆さんも、検品したときに「おかしいな」と思ったら、その食材について業者に問い合わせるようにしてください。



# ヒスタミン(化学物質)食中毒

## 【主な原因食品など】

マグロ、カツオ、サンマなどの  
赤身魚やその加工品等

## 【潜伏期間】

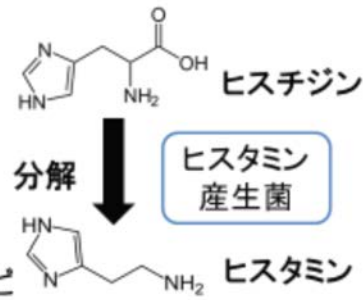
食べた直後～1時間以内

## 【症状】

顔面の発赤、蕁麻疹、頭痛、発熱など

## 【特徴】

- ・細菌によって食品中に生成される化学物質（ヒスタミン）を摂取することで発生する
- ・ヒスタミンが作られた食品は、外観の変化や悪臭を伴わない
- ・一度作られると、**冷凍や加熱調理しても分解されない**
- ・学校や保育所の給食などで発生が多い



- 先ほどのヒスタミンについては、子供にとって注意が必要な食中毒であるため詳しく解説します。
- ヒスタミンはアレルギーを摂取したときに人間の体内で作られ、顔が赤くなったり蕁麻疹などのアレルギー症状を起こします。このヒスタミンが食品中で作られる場合があります、多くはマグロ、カツオ、サンマなどの赤身魚やその一夜干しなどの加工品から作られやすいです。
- 赤身魚にはヒスタジンというアミノ酸が豊富に含まれており、常温で魚を放置すると菌が、ヒスタジンをヒスタミンに分解してしまいます。このヒスタミンが作られた魚を食べると、食べた直後から一時間以内にアレルギー症状が出ます。
- 非常にまれですが、ヒスタミン食中毒でアナフィラキシーショックが起きた事例も報告されています。
- ヒスタミンの恐ろしいところは、食品中に作られても、外観や臭いに変化はなく、一度作られると冷凍や加熱をしても分解できません。
- ヒスタミン食中毒の発生件数は全国で例年20～30件と少ないですが、発生している場所のほとんどが学校や保育所の給食



など、子供がいるところで起きています。

- 大人ではヒスタミンが食品100gにつき100mg以上作られていると発症しますが、子供では20mg程度で発症することが報告されており、ヒスタミンに対する子供の感受性が高いことが原因です。

## ヒスタミン食中毒の予防&対策

- 鮮魚やその加工品は常温で放置せずに、速やかに冷蔵か冷凍し、なるべく早く食べる
- 冷凍品は冷蔵庫で解凍するか、流水で素早く解凍する

### 菌によるヒスタミンの産生を防ぐ！

※ヒスタミン産生菌の中には低温(5~10℃)でもヒスタミンを産生する菌が存在するため、冷蔵庫であっても長期間の保存は避ける

- 味見をしたとき、異味や唇や舌先にピリピリとした刺激を感じたら、その食事は食べない

### 味見は重要！

- では、そのヒスタミン食中毒の予防と対策ですが、魚は鮮度が命です。常温で放置せずに、すぐに調理しないときは冷蔵か冷凍し、それでもなるべく早く食べてください。
- 冷凍された魚を解凍するときは、チルドで解凍するか、流水で解凍する、電子レンジの解凍機能を使うなど、とにかく常温で放置せず、ヒスタミンが作られるのを防いでください。
- そして注意していただきたいのは、魚を冷蔵しても、少しずつヒスタミンを作る菌がいます。
- 魚は冷蔵・冷凍でも消費期限は守るようにしてください。
- また、味見は重要で、食べたときに変な味や、舌先がピリピリしたら、大抵ヒスタミンが作られていますので、その食事は食べないようにしてください。

## 食中毒を防ぐために～調理前⑤～

### 記録と保管



献立や食材の仕入れ先・仕入れ時間の記録（レシートなど）を保管



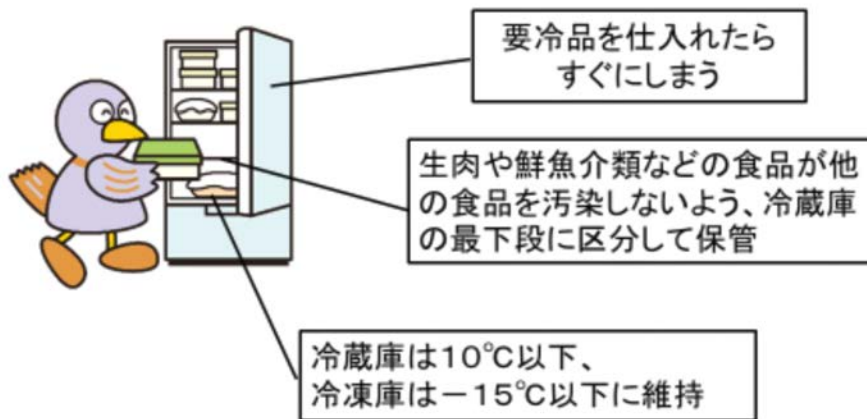
食材の表示欄を写真にとるのもOK  
（消費期限やロット番号などは欄外に記載されていることが多いため注意）

10

- 続いて、記録と保管ですが、献立や食材の仕入れ先などは記録して保管しておいてください。
- 食中毒が発生した際、その記録を頼りに食材を調べることによって、原因究明に繋がります。
- 記録ですが、メモするのが大変ならば食材の表示欄を写真にとるのでも構いません。なんらかの形で記録を残しておいてください。

## 食中毒を防ぐために～調理前⑥～

### 仕入れた食品の保管



11

- 仕入れた食品で要冷品があればすぐに冷蔵庫に入れてください。
- 冷蔵庫で気をつけていただきたいことが生肉や魚から出るドロップが他の食品を汚染しないよう、冷蔵庫の一番下の段に保管しましょう。
- また、冷蔵庫もいつかは壊れますので、冷蔵庫は10℃以下になっているか、冷凍庫はマイナス15℃以下になっているか確認してください。

## 食中毒を防ぐために～調理前⑦～

### 食事メニューの配慮



- ・幼児、妊婦などの抵抗力が弱い方には生ものは提供しない
- ・食物アレルギーの有無を確認

12

- 調理前のポイントの最後としては食事メニューの配慮をお願いします。
- 幼児や妊婦など、抵抗力が弱い方には生ものの提供は控えましょう。
- また、リスク管理として、いつも来る子が決まっているのであれば食物アレルギーは確認しましょう。
- 食物アレルギーに対応できない場合は、そのことをしっかりと伝えてください。

## さいごに



リニューアルしてもっと便利に!

ポケットブック  
**まいたま**  
無料アプリ

食品安全課では県公式スマートフォンアプリ「まいたま」に**食の安全・安心タブ**を設けています。  
スマートフォンをお持ちの方は、食の安全に関する情報やパンフレット等がアプリから御利用いただけます。

**食の安全・安心** ←食の安全・安心タブのアイコンです。  
**登録をお願いします!**

App Store からダウンロード  
ANDROID アプリ Google Play

App Store、Google Playから「まいたま」で検索もしくは右のQRコードからアクセスしてください

QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です

35

- 最後にお知らせです。  
食品安全課では県公式スマートフォンアプリ「まいたま」から食の安全に関する情報を発信していますので、スマホをお持ちの方は是非インストールとタブの登録をお願いします。