



毎日のワーク、お疲れ様です。今回は、「食中毒」について考えたいと思います。

身近に目にする、「**わるくなった、傷んだ(=腐敗)**」状態の食品は、**微生物の作用によって食品の味が悪くなったり、異臭がする**ので、**食わずに廃棄することで身を守ることができます。**

しかし、**毒、有害な微生物や化学物質が付着した食品を食べて、体内で微生物が増殖したり毒素が臓器を攻撃する「食中毒」**の場合、食品の味や臭いは変わらない場合が多く、誰でも「食中毒」になる可能性があります。

「食中毒」はいくつかに分類されますが、ワーカーが日常的に気をつけたい「食中毒」は下の二種類です。

## 細菌性食中毒

- 6～8月に多い
- 湿度や温度の条件が揃うと食品の中で増殖し、その食品を食べることにより食中毒を引き起こす。
- 腸管出血性大腸菌(O157など)、サルモネラ菌、カンピロバクター、黄色ブドウ球菌など

## ウイルス性食中毒

- 11～3月に多い
- 低温や乾燥した環境中で長く生存。食品の中では増殖しないが、食品を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こす。
- ノロウイルス、E型肝炎ウイルスなど

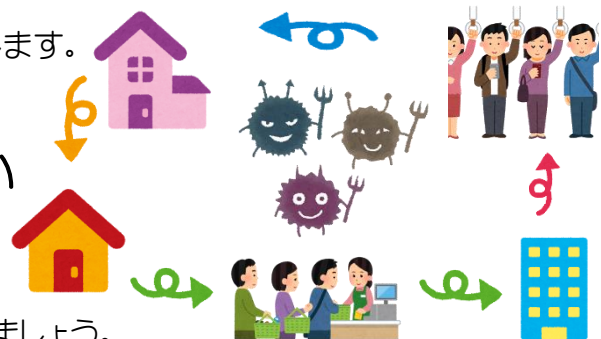
「食中毒」の原因菌やウイルスは、**魚、食肉、家畜の糞を肥料として栽培された野菜、二枚貝**などに潜んでいる他、**公共スペースのドアノブやベンチ**、それらに触れる**自分の手**にも付着している可能性があります。

家庭 → 自動車やバス → 利用者さん宅 → 事務所 → 利用者さん宅  
→ スーパー → 自動車やバス → 家庭

このように、ワーカーは毎日いろいろな場所を行き来します。大切なことは、細菌やウイルスを、

- 1 利用者さんのお宅に持ち込まない
- 2 家庭に持ち帰らない

ことです。そのために、食中毒予防の3原則に気をつけましょう。



# 食中毒予防の3原則は、

## 菌をつけない (清潔)

## 菌をやっつける (加熱・殺菌)

- 1 菌をつけない  
手洗いの徹底  
まな板を都度洗う
- 2 菌を増やさない  
食材の低温保存
- 3 菌をやっつける  
食材をよく加熱する  
調理器具の熱湯消毒 です。

調理前や食事前には十分な手洗いを

ふきんは漂白剤につけ込むと消毒できるよ。

タオルやふきんも常に清潔に

清潔な食器や器具を使う

清潔な食器や器具を使う

清潔な食器や器具を使う

まな板や包丁は、洗った後に熱湯をかけて殺菌

夏場の食中毒に気をつけましょう!

温め直しの時も十分に加熱

特に肉の加熱不足は危険だよ。

中心部まで十分に加熱

ウイルス性食中毒の場合は、

- 1 ウイルスを持ち込まない  
健康状態の維持  
下痢、おう吐症状があるときは調理しない
- 2 ウイルスを広げない  
手洗いの徹底  
調理器具の熱湯消毒 です。

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持

詰めすぎに注意(割れ目が目安)

冷凍・解凍のくり返しは危険よ。

肉や魚は汁が漏れないように袋や容器に入れる

解凍は冷蔵庫か電子レンジで(自然解凍は避ける)

料理を長時間常温で放置しない

出典：「厚生労働省HP」「奈良県公式HP」

冷蔵(冷凍)食品はすぐに冷蔵庫(冷凍庫)へ

## 菌をふやさない (迅速・冷却)

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのほすようにこすります。
- 3 指先・爪の縫を念入りにこすります。
- 4 指の縫を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

調理中に誤って手指を切ることがあると思いますが、手指に**絆創膏を貼ったままでの調理はやめましょう**。細菌繁殖や異物混入に繋がりがねません。傷がある場合は、**絆創膏を貼った上から、使い捨ての手袋を着用し、素手と同じ扱いで都度手洗いしましょう**。指輪や腕時計も手洗いが不十分になるので、外して調理します。

行く先々のお宅の台所は様々で、手洗いせっけんがない場合があります。十分な手洗いができない場合は、ワーカー必携の**アルコール消毒液**を使用します。必ず、**手洗い後に水分をよくふき取り、噴霧してよく刷り込みます**。

但し、アルコール消毒効果が薄い微生物として、ノロウイルス、ロタウイルス、セレウス菌、ボツリヌス菌、ウェルシュ菌などが存在します。

編集後記  
限られた時間内で、決まった仕事をこなさなければならぬワークですが、食中毒は他人事ではありません。ワーカーさんそれぞれが、行く先々のお宅でできる限りの注意をして、利用者さんと自分の身を守らなければ、と再認識しました。