

# 食品衛生ニュース

No. 114

## もくじ

- ・食肉の生食はリスクがあります！ —P1
- ・その食材、本当に安全ですか？ —P2
- ・衛生のポイント～粉製品や乾物の巻～ —P3
- ・餅つきでの食中毒に注意 —P4

発行 2022年 11月 21日

江東区保健所 生活衛生課 食の安全係

TEL 03-3647-5812

<http://www.city.koto.lg.jp/fukushi/ese/shokuhin/>

\*食品衛生ニュースのバックナンバーは  
ホームページに掲載してあります。

## 食肉の生食はリスクがあります！

食肉の生食は、食中毒になるリスクがあります。令和4年9月には、ユッケを原因とする腸管出血性大腸菌食中毒で死者が出ました。食中毒対策を徹底しましょう。

### 食肉の主な食中毒細菌

#### 【腸管出血性大腸菌（O157を含む）】

原因食品：牛肉、牛の糞便に汚染された野菜等

（例）ユッケ、牛肉のタタキ

潜伏期間：平均4～8日

症状：腹痛、下痢

子供や高齢者の死亡事例あり

#### 【カンピロバクター】

原因食品：食肉（特に鶏）

食肉から二次汚染した食品等

（例）鳥刺し、とりわさ

潜伏期間：1～7日

症状：腹痛、下痢、発熱

ギランバレー症候群を併発し、  
後遺症が残ることがある

#### 【E型肝炎ウイルス】

原因食品：豚、イノシシ、シカ肉等

潜伏期間：3～8週間

症状：発熱、吐き気、腹痛、黄疸、  
全身倦怠感

### 予防のポイント

#### 【加熱】

- 食肉の中心の色が変わるまで十分に加熱しましょう。

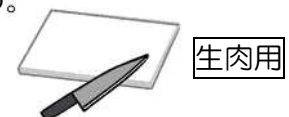
目安：中心温度75℃で1分間以上

#### 【洗浄・消毒】

- 生肉を触った後は、他の作業を行う前に石けんでよく手洗いを行いましょう。
- 生肉を扱った調理器具は洗剤で洗浄し、熱湯やアルコールで消毒をしまししょう。

#### 【調理器具の使い分け】

- まな板や、ボウル、包丁等の調理器具は「生肉用」「野菜用」「加熱済み用」等に分けて使用しまししょう。



## その食材、本当に安全ですか？

自分で釣ったふぐや、自宅の庭で採取したスイセン等の有毒植物を自分で調理して食べ、食中毒になるという事件が毎年発生しています。食材が安全かどうか判断できない場合は食べないようにしましょう。

### ふぐ



#### 【特徴】

ふぐ毒の成分は「テトロドトキシン」という極めて強い神経毒です。

**塩もみ、水さらし、加熱等の調理では無毒化されません。**

ふぐは種類によって有毒部位が異なることに加え、漁獲された海域や、個体ごとに毒力が異なります。

**食用にするには専門的な知識と技術が必要です。**

#### 【症状】

- ① 食後20分から3時間で口唇、舌端、指先のしびれが現れる。
- ② その後、知覚マヒ、言語障害、呼吸困難となり血圧が低下する。
- ③ 全身が完全なマヒ状態になる。
- ④ 意識消失後、まもなく呼吸・心肺停止となり死亡する。

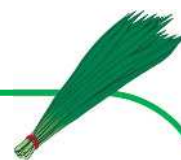
#### 【食中毒事例】

令和2年11月、東京都内で自分が釣ったふぐを自宅で調理し、夕食に白子(精巢)を喫食したところ、未明から四肢の麻痺を発症し、意識不明となりました。

#### 【予防方法】

自分では調理せず、ふぐを処理する資格を持つ専門家が処理したふぐを食べましょう。

### 有毒植物



#### 【特徴】

有毒植物はその新芽、若葉、根、実といった部位が他の食用植物と似ており、見分けることが困難です。

間違えやすい例

有毒植物	間違えやすい食用植物
スイセン	ニラ、ノビル、タマネギ
チョウセンアサガオ	葉：モロヘイヤ、アシタバ 根：ゴボウ 種：ゴマ
クワズイモ	根：サトイモ

#### 【症状】

有毒植物が引き起こす症状は種類によって異なり、**下痢・嘔吐・頭痛・昏睡・口の渴き・瞳孔の拡大・意識混濁・興奮・麻痺・呼吸困難等**があります。また、**重症の場合は死亡**することもあります。

#### 【食中毒事例】

令和2年4月、東京都内で自宅の庭に生えていたスイセンをニラと思いスープに入れて喫食したところ、直後から1時間30分後に、家族3名が吐き気、下痢等を起こしました。

#### 【予防方法】

- 確実に食用とわかるもの以外は食べないようにしましょう。
- 食用植物と観葉植物は、明確に区分けして植えましょう。

## 衛生のポイント ～粉製品や乾物の巻～

小麦粉などの粉製品や乾物は保管に優れた食材です。これら“乾物”、実はカビや虫害等が発生しやすい食材でもあります。ポイントを押さえて上手に保管しましょう。

### 保存方法の確認

#### 【表示】

容器包装に入れられた加工食品は、包装に保存方法が記載されています。まず始めに表示されている保存方法を確認しましょう。

例 直射日光を避け、常温で保存 等

#### 【開封前と開封後】

表示されている保存方法は「開封前」の状態での保存方法です。開封後は表示されている方法で保存しても品質を保つことはできません。

### 開封後の保管のポイント

- 早めに使い切るプランを立てましょう
- 水分、湿気を避けましょう
- 冷蔵庫に保管しましょう

カビは、20～30℃で最も生育します。また、低温にすると害虫の発生も抑えられます。冷蔵庫に保管しましょう。

- 密閉容器に保管しましょう

酸素があるとカビが発生しますので、密閉容器に入れて保管しましょう。また、害虫の侵入を防ぐこともできます。

開封後は、カビや虫が発生したりします。乾物に発生するカビは、細菌が生育できない乾燥した状態でも育ちます。

また、乾物は湿気に弱いので梅雨から夏にかけて湿度が高くなると品質が劣化しますし、カビが生えやすくなります。シンク下などの季節に関係なく湿気がこもりがちな場所は避けるようにしましょう。

#### 虫害から健康被害!?

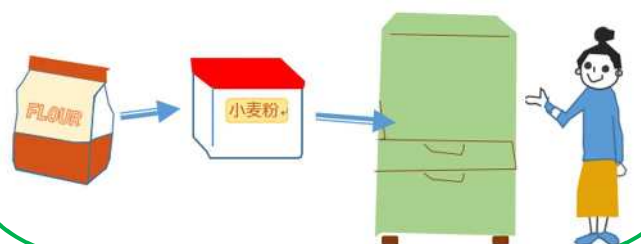
開封して数か月たったお好み焼き粉やたこ焼き粉等の粉製品にダニが発生し、その粉で作った料理を食べてアナフィラキシー(注1)を起こす事件がありました。ダニは加熱により死にますが、死骸もアレルギーになります。

ダニは、非常に小さいため、外から粉の中に入り込みます。輪ゴムやクリップで閉じても入り込みます。

開封後の保管方法には注意が必要です

(注1) アナフィラキシー

…アレルギーを食べたり吸い込んだりしてから短時間で現れるアレルギー症状。皮膚、粘膜、呼吸器、消化器、循環器など複数の臓器に症状がみられます。



～年末年始シーズン～



# 餅つきでの食中毒に注意

年末年始になると「餅つき」を行うことがあります。「餅つき」は手が触れる工程が多いため、餅に菌やウイルスがつきやすく注意が必要です。衛生的で楽しい餅つきを行いましょう。

## 事前に行っておくこと

- ① 臼や杵のヒビ等の破損を補修しておく。
- ② 臼を洗浄後、水を張り、一晚置く。
- ③ 餅つきをする場所の近くに食品を扱う人のための手洗専用の場所を確保する。
- ④ 器具、作業台等を消毒するための塩素系消毒液を用意しておく。

※誤飲を防ぐため、消毒液の容器には「消毒液」と明記してください。



## 当日

- ① 臼に張っていた水を捨て、熱湯で消毒する。
- ② 杵も臼と同様に熱湯で消毒を行う。
- ③ 返し水を用意しこまめに交換する。

## その他の注意点

- 事前に餅つきに参加する人の健康状態を確認しましょう。体調の悪い人は食品に触れない、参加しない等の対策が必要です。
- 餅つきの前に体調を崩していた場合、回復していてもウイルスを排出している可能性がありますので、食品を扱わないようにしてください。
- 食品を扱う人の手に傷や手荒れがないかを確認しましょう。
- 作業をする前に手洗いをしっかりと行い、ビニール手袋、マスク、エプロン、帽子を着用しましょう。

## 食べるときの注意点

多数の人が餅つきに参加しますので、ついた餅は鏡餅にして食べないようにするか、お雑煮やお汁粉等にして加熱してから食べるようにしてください。

食べるための餅は、餅つき機でついたものや、市販ののし餅等を使用するようにしてください。

あんこを使う場合には、市販品か食べる直前に作ったものを使いましょう。なお、持ち帰りはせず、その場で食べるようにしてください。

## 特に注意が必要な食中毒

### 【ノロウイルス】

一年を通して発生しますが、特に冬場に流行します。症状が治まってからも最大4週間程度ウイルスを体外に排出するため、手洗い不十分な状態で作業を行うとウイルスを食品につけてしまう可能性があります。食品を85～90℃で90秒間以上加熱することで予防できます。

### 【黄色ブドウ球菌】

手の傷や手荒れ、鼻等の粘膜部分にいます。黄色ブドウ球菌は食品中で増えるときに毒素を作り、その食品を食べることで食中毒を起こします。毒素は熱に強く、100℃30分の加熱でも壊れません。

