

人から始まる

ノロウイルス食中毒が多発中！

ノロウイルスは牡蠣など二枚貝を汚染していることがあり、これらを原因とする食中毒が有名です。しかし、現在多く発生している食中毒は、人が汚染原因となり、元々清潔な食品にノロウイルスを付着させたことで起きています。これが、「人から始まる」食中毒です。見えないノロウイルスを効率よく除去し、食中毒を予防することが大切です。



なぜ防げない？
2つの理由



1 感染する人が多い

毎年、流行を繰り返すノロウイルス。強い感染力を持つので、少量体内に入っただけでも、腸の中で増え、胃腸炎（下痢、嘔吐）、発熱をおこします。また、症状が軽い人や無症状の人もいるため、感染に気付かないこともあります。



2 手指についている

感染者の糞便には大量のノロウイルスが含まれています。ノロウイルスはとても小さいため、トイレトーパーをすり抜け、手指のしわの奥深くにも入り込みます。簡単な手洗いでは落とせません。

あなたも
感染しているかも



気付かないうちに、食べ物につける。だから、人から始まる

ノロウイルス
食中毒予防のための
最重要ポイント

ノロウイルスを落とす手洗いを

- ①「洗って、すすぐ」を**2**回繰り返す。
→指先、指の間、手首は特にていねいに。
石けんをよく泡立てて、よくこする。
- ②ペーパータオルで、水気をよく拭く。
- ③アルコールを噴霧し、よくすりこむ。

トイレの後、調理する前や
出来上がった食品を触る時
は必ず手洗いです。



寄生虫のアニサキスによる食中毒に要注意

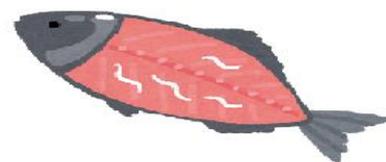
令和5年全国におけるアニサキス食中毒の発生件数は**432件（全数1021件）**であり、最も多い発生件数となりました。アニサキス食中毒は飲食店に限らず、家庭でも発生しています。家庭で刺身などの鮮魚を食べる際は、以下の予防ポイントに注意しましょう。

魚と一緒に、生きたアニサキスを

食べると・・・



アニサキスが胃壁に噛みつくなどして、激しい腹痛、吐き気などの症状を引き起こす。



アニサキスは、サバ、アジ、イカ、カツオなどの多くの魚種に寄生します。

アニサキス食中毒予防のポイント

注意：酢での処理、塩漬け、しょうゆ、わさびでは食中毒予防はできません。

■加熱または冷凍されたものを食べる

- ・60℃で1分、70℃以上では瞬時の加熱
- ・-20℃以下で24時間以上の冷凍

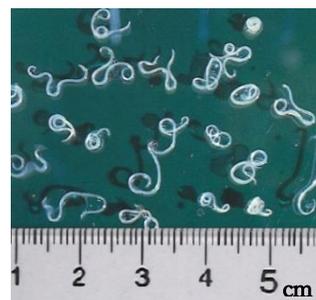
(冷凍車の温度で以上の温度を保てないようであれば、加熱しましょう)

■新鮮な魚を選び、速やかに内臓を除去する

- ・内臓にいるアニサキスは水揚げからの時間経過により、内臓から筋肉（可食部）に移動します。

■目によく見て、アニサキスを取り除く

- ・アニサキスは半透明で見えにくいのでしっかり確認しましょう。特に、腹側（内臓周辺）は丁寧に取り除きましょう。



↑アニサキス（実物）

保健所からのお知らせ

「保健所メール」を配信しています。

月に一回、健康管理や感染症の情報をあなたのメールアドレスにお届けします。

二次元コードが読み取れない場合は、以下のリンク先を参照してください。

toroku@hokenjyo.city.ota.tokyo.jp



手洗い実験キットの貸出しをしています。

普段の手洗いが正しく

できているか確認してみませんか？

二次元コードが読み取れない場合は、以下のリンク先を参照してください。

<https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/eisei/shokuhin/ippan/teara-i-kit.html>

