



第49号

令和7年12月発行

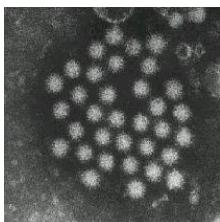
東京都西多摩保健所 生活環境安全課
食品衛生第一担当(0428-22-6141)
食品衛生第二担当(042-596-3113)

風邪予防…だけじゃない！正しい手洗いで食中毒予防

風邪やインフルエンザが流行する時期。皆様も日頃から、手洗いを意識されているでしょう。正しい手洗いが大切なのは、風邪やインフルエンザ対策だけではなく、食中毒対策も同じです。日ごろからこまめに、しっかり手を洗って、食中毒を予防しましょう！

なぜ、手洗いが重要なの？

食品や環境中に存在する菌やウイルスが、手に付着することがあります。**手洗いが不十分だと、手から別の食品等に菌やウイルスをつけてしまい**、これが食中毒の原因となる場合があります。

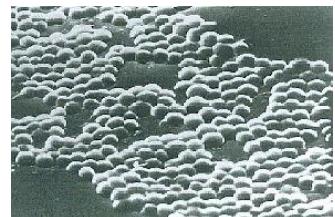


●ノロウイルスによる食中毒

二枚貝、特にカキによるものが多く報告されていますが、**便などからウイルスが手に付着し、手洗いが不十分なまま調理をすることで食品を汚染した**ケースも近年では多く発生しています。

●黄色ブドウ球菌による食中毒

健康な人でも喉や鼻などに存在する菌で、**傷口や化膿巣などに特に多く存在**します。手指を介して食品を汚染し、食品中で増殖する時に毒素を产生します。菌は熱に弱いですが、**毒素は100℃・20分の加熱でも壊れません。**

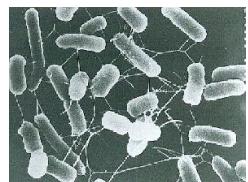


●カンピロバクターによる食中毒

動物の腸内に存在することがあります。生や加熱不十分の食肉（特に鶏肉）の喫食による事例が多く知られていますが、**他にも生肉などを扱った手や器具などから他の食品を汚染**し、食中毒の原因となることもあります。

●腸管出血性大腸菌（O-157）による食中毒

牛などの家畜が保菌している場合があります。これらの糞便で**汚染された食肉や感染した人の便などからウイルスが手に付着し、触った食品などを汚染**して食中毒の原因となることがあります。



※ここで紹介した菌やウイルスは、あくまで一例です。

画像出典：東京都保健医療局 食品衛生の窓

手洗いの方法を確認しましょう

ポイント！

- 外出後、トイレ後、吐物やふん便の処理後、調理前、食事前には、必ず手を洗いましょう。
- 爪を短く切っているか確認しましょう。また、洗い残しの原因となりますので、時計や指輪などを外してから洗いましょう。
- アルコール消毒だけでは、ノロウイルスに効果がありません。石けんやハンドソープを使用して洗いましょう。



①流水で手を洗い、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



②手の甲をのばすようにこります。



③指先・爪の間を念入りにこります。



④指の間を洗います。



⑤親指と手のひらをねじり洗いします。



⑥手首も忘れずに洗います。



⑦十分に水で流します。

※ここまでを2回繰り返す



⑧ペーパータオルや清潔なタオルでよくふきます。

⑨必要に応じて消毒します。

(ポイント)

- 消毒用アルコールで
- 手によくすり込むように
- 手が濡れていたり、汚れたままだと効果ダウン…

(東京都健康安全研究センター作成「手洗いポスター」を基に作成)

食品の安全・安心に関する最新情報をホームページで発信中！

「食品衛生の窓」(東京都の食品安全情報サイト)

- 知って安心～トピックス

https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/anshin_topics.html

「東京都西多摩保健所」

- たべもの安全情報：

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/hokenjyo/nisitama/shokuhin/anzen>