



【発行】 やまぐち食の安心・安全推進協議会
(事務局) 山口県環境生活部生活衛生課
〒753-8501 山口市滝町1-1
TEL: 083-933-2974/FAX: 083-933-3079
E-mail: a15300@pref.yamaguchi.lg.jp

冬はノロウイルスによる食中毒が多発します ～ノロウイルス食中毒予防のウソ&ホント～

ノロウイルスによる食中毒は、一年を通して発生がみられますが、11月頃から発生件数が増加しはじめ、12月～翌年1月が発生のピークになる傾向があります

ノロウイルスは感染力が強く、
少量のウイルスで感染する！？ → **ホント**

ノロウイルスは、10～100個程度の
少量のウイルスで感染します

- ノロウイルスは**感染力が強い**ことが特徴です
- 感染した人の便や吐物には大量のウイルスが含まれているので、**正しく処理しなければ、感染が広がります**
- また、手洗いが不十分だと、手のシワなどにウイルスが残り、手指を介して食品を汚染し、食中毒の原因となることがあります

ノロウイルス予防にはエタノール
(アルコール) 消毒が効果的 → **ウソ**

エタノール(アルコール)だけでは
十分な効果が期待できません

- ノロウイルスをやっつけるには、**加熱**または**次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度 200ppm)**を使用する方法が効果的です
- 汚染されている可能性の高い食品(二枚貝など)は、中心部まで**しっかり加熱(中心温度が 85～90℃で 90秒以上)**しましょう
- ノロウイルス予防には、**手洗いを2回繰り返す**など、**ウイルスを物理的に除去**することが特に重要です

下痢やおう吐が治まったあとは、人にうつす可能性はない！？ → **ウソ**

感染者は、症状が治まってもしばらくの間、ウイルスを排出し続けます

- 症状が治まっても**1週間程度(長い場合1か月間)**は、**ウイルスを排出**し続けていることがあります
- また、**感染していても症状が出ず、自覚がないままウイルスを拡げる**場合もあります

ノロウイルスによる食中毒を防ぐには



調理する人の
健康管理

- 下痢やおう吐などの症状があるときや、症状が改善したあとしばらくの間は、**食品を直接取り扱う作業を控える**
- 普段から感染しないように、食べものや、家族の健康状態に注意する

こまめに
手洗い徹底

- 手が汚れた可能性があるときや、清潔なものにさわる前は**必ず手を洗う**
 - 手洗いは、**2回繰り返すとより効果的!**
- <手洗いのタイミング例>
- ・トイレに行ったあと
 - ・調理を始める前
 - ・調理中、別の作業に移る前
 - ・盛付けの前 など

調理器具の
消毒

- ウイルスに汚染された可能性のある調理器具等は、洗剤で十分に洗ったあと、**次亜塩素酸ナトリウム**で浸すように拭くか、**煮沸消毒***する

※まな板、包丁、ふきんなどの消毒には、85℃以上で1分以上の加熱が有効です

- 二枚貝などを取り扱う時は、**専用の調理器具を使うか、使用の都度、洗浄・消毒**する



← 詳しくはこちらもご覧ください
(汚物処理の方法や消毒液の作り方などを掲載しています)

食中毒予防のキホン！正しい手洗い

ノロウイルスをはじめ、食中毒の多くは、細菌やウイルスが食べ物を通じて体の中に入ること
起こります
食べ物に細菌などをつけないために、正しい手洗いの習慣を身につけて、食中毒を防ぎましょう！

チェックポイント①

- 時計や指輪等のアクセサリーは外しましたか？
- つめも短く切りましょう！

チェックポイント②

汚れが残りやすいところ



✓ 指先・つめの間
手のシワ



✓ 指の間



✓ 親指



✓ 手首

STEP 1

流水でよごれを洗い流す

STEP 2

せっけんをつけてしっかり
泡立てる

STEP 3

洗い残しのないようによく
洗う

STEP 4

水（できればお湯）で
十分すすぐ

STEP 5

清潔なタオルなどで手をふく

チェックポイント③

- タオルの共用は、食中毒などの感染を拡げる原因になる可能性があります
- 家庭内に感染症の方がいるときは、ペーパータオルに替えるなど、タオルの共用を避けましょう

仕上げに消毒用アルコールを使うと、感染症対策に効果的！

FINISH!

食べ残しを減らそう！

～やまぐち食べきっちゃう運動に御協力ください～

県内で発生している食品廃棄物は年間31万トンで、このうちの7万トンが、まだ食べられるのに捨てられている“食品ロス”と推計されています
宴会の機会が増える年末年始、「やまぐち食べきっちゃう運動」で“食品ロス”削減に御協力ください！

幹事さんへのお願い

- その1** 参加者の性別や年齢、好みなどをお店に伝え、**適量を注文**しましょう！
- その2** 酒宴の席では、**開始後30分、終了前10分**など、席を立たずにしっかり食べる時間をつくりましょう！
- その3** 料理がたくさん残っているテーブルから、少ないテーブルへ料理を分けましょう！
- その4** 幹事さんや司会の方は、宴会中に『**食べ残しや飲み残しのないように！**』と声かけしましょう！

「やまぐち食の安心・安全情報誌」がwebで読めます！
(バックナンバーもこちらから)

