

# 食べもの ミミより情報

2024-2025

冬号

Vol. 54

## できていますか? 衛生的な手洗い

みなさんは、ご自身の手洗いで手がきれいになったと自信を持てていますか??  
特に冬から春先はウイルスが原因の食中毒や感染症(胃腸炎・お腹の風邪)が多くなります。  
食中毒、感染症対策として、衛生的な手洗いを実践しましょう!!

### 衛生的な手洗いの方法



### なぜ、2度洗いがいいの?

食中毒の原因にもなるノロウイルスは、ウイルスが少量(10~100個程度)でも感染して発症することがあると言われています。このため、十分にウイルスを落とすことが重要で、以下のとおり「2度洗い」による効果が実験により証明されています。

手洗いの方法	残存ウイルス数(残存率)
手洗いなし	約 1,000,000 個
流水で 15 秒手洗い	約 10,000 個 (約 1%)
ハンドソープで 10 秒または 30 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ	数 100 個 (0.01%程度)
ハンドソープで 60 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ	数 10 個 (0.001%程度)
「ハンドソープで 10 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ」を 2 回くり返す	数個 (0.0001%程度)

## ?? 手洗いのギモン ??

### なぜ手を洗うの？

人は知らぬ間にいろいろな所を触っています。菌やウイルスが手についていると、口や目などから体の中に入って、食中毒や感染症にかかってしまうかもしれないからです。

### いつ手洗いをするの？

- 外出後
- 食事の前
- トイレの後
- 汚物やゴミなどを処理した後
- 調理する前
- 肉や魚・卵を処理した後など

### 消毒用アルコールだけでも十分？

手指に汚れや余分な水分等がついている状態で使用すると、消毒用アルコールの効果が弱まってしまいます。あらかじめせっけんと流水で汚れを落とし、ペーパータオル等でしっかりと水分を拭きとってから使用しましょう。

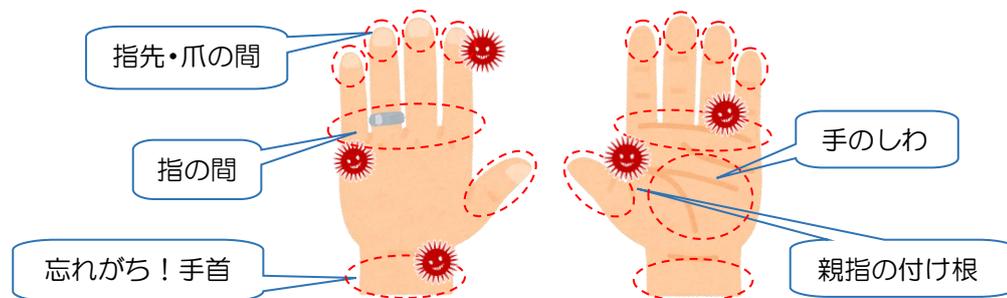


### 手袋を着ければよいのでは？

手指に汚れがついている状態で使い捨て手袋を着けると、手袋が汚染されてしまいます。使い捨て手袋を使用するときも、手袋に触れる前にきちんと手洗いをしましょう。



### 汚れが残しやすいところはどこ？



意外と洗い残しがいっぱい！  
汚れが残しやすいところに注意して、手洗いをしましょう！  
爪も短く切りましょう。



## ノロウイルスに関するQ&A



Q1 アルコール消毒すれば、ノロウイルスの対策ができる？

A1 コロナ禍を経験し、手指をアルコールで消毒することが多くなりましたが、ノロウイルスには、アルコール消毒はあまり効果がありません。このため、衛生的な手洗いが大切です。

Q2 生カキを食べていないのに、ノロウイルス食中毒になるの？

A2 ノロウイルス食中毒のほとんどは原因食品の特定ができていません。これは調理者の手などを介して汚染されたことで発生していることが多いからです。今までの事例として、餅つき行事の餅や、きざみのりなどが原因食品となったことがあります。

Q3 ノロウイルスは、加熱しても効果がないの？

A3 一般にウイルスは熱に弱く、加熱することで失活させることができます。ノロウイルス対策として、中心部を85℃～90℃で90秒以上加熱することが有効です。

### 食中毒予防の3原則

手洗い

二次汚染防止

温度管理

すぐ食べる

十分な加熱

洗浄・消毒

🍷 食中毒原因菌等を「つけない!」「ふやさない!」「やっつける!」