

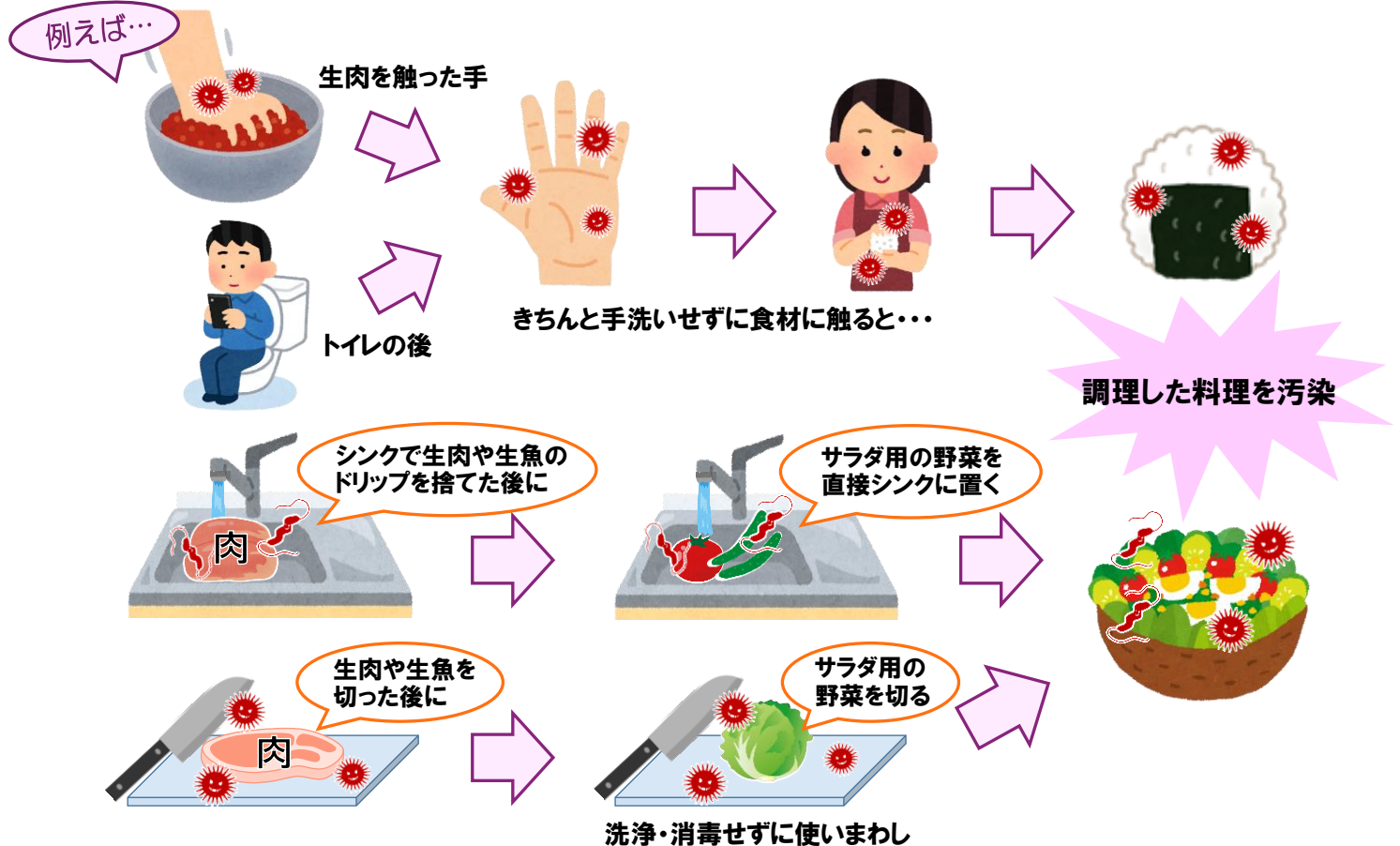
食べもの ミミより情報

2025 年
秋号
Vol. 57

二次汚染による食中毒に注意しよう！

二次汚染ってなに？

食中毒の原因となる細菌やウイルスが、手や包丁、まな板等の調理器具を介して食品を汚染することを二次汚染といいます。



二次汚染を防ぐために・・・

● 手洗いの徹底

特に、調理前、肉や魚・卵を触った後、トイレの後、食事の前は丁寧に手洗いをしましょう。

● 食材の保管に注意

生肉や生魚を冷蔵庫に入れるときは、ドリップで他の食材を汚染しないようビニール袋に入れて、なるべく下の方にしまいましょう。

● 調理器具は「食品ごと」に使い分け

まな板や包丁などの調理器具は複数用意して、生肉とサラダなど食品ごとに使い分けると安全です。1つしか用意できない場合は、生肉や生魚は最後に扱うなど順番を工夫しましょう。

● シンクで生肉を洗わないようにしましょう。

● 生野菜など加熱しない食品をシンクに直接触れさせないようにしましょう（ボウルを使う）。

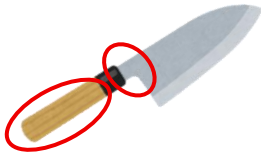
● 包丁、まな板などの調理器具やシンクは常に清潔に保ちましょう。

調理器具類の洗浄・消毒のポイント

こんなところに汚れや細菌が！気をつけたいポイントを解説

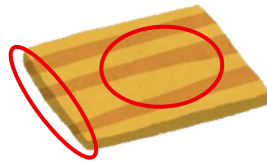
調理器具類を清潔に保つには、汚れや食品残さを取り除いた後、中性洗剤でしっかり洗い、流水でよくすすぎます。その後、水気を拭き取り、薬剤などで消毒することが重要です。

《こんなところに注意！気をつけたい洗浄ポイント》



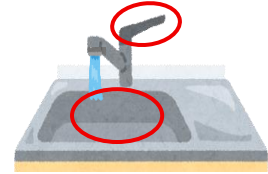
包丁

柄の部分、刃と柄の付け根の洗い残しに注意。



まな板

板目に沿って円をかくように。側面と裏面も忘れずに！まな板は古くなると、表面の傷が増えて汚れや細菌の繁殖が進むので注意。



シンク

シンクの排水口周囲やオーバーフローの溝、隅などに汚れが残りやすいため注意。よく手で触れる蛇口も忘れずに。

《効果的な消毒方法を選ぼう》

器具類に合わせて効果的な方法を選び、定期的に消毒しましょう。また、汚れや洗剤が残っていると十分に消毒できないので、**しっかり洗浄・すすぎをしてから消毒**しましょう。

● 煮沸

高温に強い素材の調理器具や布巾等に適しています。沸騰した湯の中に入れ煮沸したり、熱湯をゆっくりかけ、85℃ 1分間以上保たれるようにしましょう。

● アルコール系消毒剤

調理器具や手指等の消毒に使用できるものがあります。70～80%の濃度が最も殺菌効果があるため、きちんと洗浄した器具や手指の水気をしっかり拭き取ってから使用しましょう。ただし、**ノロウイルスには効果が期待できません**。

● 塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）

食中毒の原因となる細菌やノロウイルス、カビ等に効果があります。

使用方法、目的に合った濃度を守って使用します。時間が経つと濃度が低下するため、作り置きは避けましょう。金属腐食性が強いので器具の素材は注意し、キッチン手袋等を着用して使用しましょう。

《乾燥も忘れずに》

洗浄用スポンジやブラシ等も細菌が増えないように、しっかりと乾燥させてから保管しましょう。

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！」

■発行：町田市 ■編集：町田市保健所 生活衛生課 食品衛生係
東京都町田市中町2-13-3 保健所中町庁舎 電話：042-722-7254(直通) FAX：042-722-3249