

食べものの ミミ より情報

2025-2026年
冬号
Vol. 58



みんなで学ぼう！

ノロウイルス食中毒対策



ノロウイルスに関するクイズに答えて、正しいノロウイルス食中毒対策を学びましょう！

- 第1問 食中毒は夏など暑い時期にしか発生しない。
- 第2問 生カキを食べなければ、ノロウイルス食中毒になることはない。
- 第3問 ノロウイルス食中毒予防のため、食品を十分に加熱すると有効である。
- 第4問 ノロウイルス食中毒対策で有効なのは手洗いである。
- 第5問 ノロウイルスに感染すると、必ず症状が出る。

★答えは裏面



ノロウイルス食中毒予防の4原則

持ち込まない

調理する人の健康状態に注意

調理する人が感染していると、その人が調理した食品によって食べる人に二次感染させてしまいます。腹痛や下痢、おう吐等の症状があるときは、食品を直接取り扱う作業は控えましょう。

ひろげない

清掃・消毒、おう吐物等の適切な処理

ノロウイルスにはアルコール消毒は効果が低いため、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）または熱湯を使用して消毒しましょう。感染者のおう吐物等を処理するときは、マスクや使い捨て手袋を着用し、手が触れる部分（冷蔵庫の取っ手、ドアノブ等）や、トイレ等も清掃・消毒しましょう。

やっつける

中心部まで十分に加熱

ノロウイルスは、食品の中心温度85～90℃で90秒以上加熱すると死滅します。カキなどの二枚貝は中心部まで十分に加熱しましょう。

つけない

食品を汚染させない

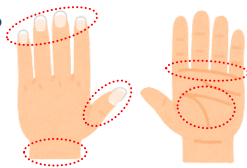
衛生的な手洗い（裏面参照）を徹底しましょう。症状がなくても「感染しているかも」の意識が大切です。調理器具類は使用の都度、適切に洗浄消毒しましょう。

衛生的な手洗いの方法



汚れが残りやすいところ

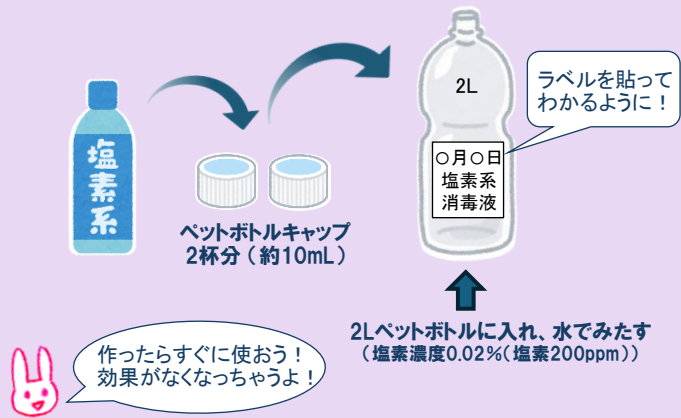
- 指先・爪の間
- 指の間
- 親指の付け根
- 手のしわ
- 手首



2度洗いが効果的！

調理器具・食器類用の消毒液の作り方

(原液濃度5～6%の塩素系漂白剤製品を利用する場合の例)



2Lのペットボトルに、ペットボトルキャップ2杯※(約10mL)の塩素系漂白剤を入れ、水道水で満たすことで消毒液を作れます。(※キャップの内側のスクリュー線最上段まで入れる)

【おう吐物等の処理用】

おう吐物等で汚染された場合は、塩素濃度が0.1%(塩素1000ppm)の消毒液を使います。漂白剤を8杯(約40mL)と水を入れて作成してください。

※製品表示やホームページの説明にしたがって作成してください。

★クイズ答え★

(参考:厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」)

第1問 ✕

ノロウイルス食中毒は1年を通して発生し、12月から翌年1月が発生のピークになる傾向があります。食中毒は季節に関係なく、注意しなければなりません。

第2問 ✕

過去のノロウイルス食中毒の調査結果を見ると、約7割では原因食品が特定できていません。これはウイルスに感染した人の手などを介して食品が汚染されたことで発生しているケースが多いからです。生力キ以外に「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。

第3問 ○

加熱処理は有効な手段です。カキなどの二枚貝は、**中心部を85～90℃で90秒以上加熱**しましょう。湯通し程度の不十分な加熱ではウイルスの感染力は失われません。

第4問 ○

手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。調理前、食事前、トイレの後、汚物処理等を行った後などには必ず衛生的な手洗いを行いましょう。

第5問 ✕

ノロウイルスに感染していても症状が出ないことがあり、これを「^{ふげんせいかんせん}不顕性感染」と言います。不顕性感染の場合でも、便とともに大量のウイルスが排出されるため、自覚がないまま周りに感染をひろげてしまうことがあります。

また、下痢等の症状から回復しても、1週間から1ヶ月程度ウイルスの排出が続くことがあります。常日頃から手洗いの徹底と、食品に直接触れる際には使い捨ての手袋を着用するなどの注意が必要です。

食中毒予防の3原則



■発行：町田市 ■編集：町田市保健所 生活衛生課 食品衛生係

東京都町田市の中町2-13-3 保健所中町庁舎 電話：042-722-7254（直通）FAX：042-722-3249