

# 食中毒予防の 原点は

# 手洗い

- 「食品衛生は手洗いに始まって手洗いに終わる」と言われ、食品を取り扱う人に手洗いは必須です。
- 近年、ノロウイルスや腸管出血性大腸菌O157など、ごく少ない菌量で発症する菌による食中毒が増加しており、手洗いはますます重要になっています。
- 正しい手洗いで食品に食中毒菌を付けない対策を徹底しましょう。

## 手に付着した食中毒菌は、 洗い流すことができます。



- 手洗いとは、洗剤と流水で食中毒菌を物理的に洗い流すことです。
- 手に付着した食中毒菌は、一時的に付着している菌(通過菌)です。
- 一時的に手に付着した食中毒菌は、洗剤ではぎ取り、流水で洗い流すことができます。

※正しい手洗いには一定の時間がかかりますが、数十秒の短い衛生管理が、その後の事故を防いでくれます。

## 手洗いのタイミングは？



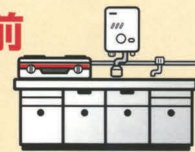
### トイレを使用した後

トイレは食中毒菌に汚染されている可能性が最も高い場所です。トイレの使用後は肘までを含めた徹底した手洗いが必要です。



### 厨房など食品取扱施設に入る前

手に付着している食中毒菌を調理場内に持ち込まないようにします。



### 調理中の手洗い

食品や調理施設・器具を汚染しないよう、次のタイミングで手洗いを行います。



### 微生物の汚染源となる食品に触れた後

### 後に加熱工程のない食品に触れる前



### 盛りつけ作業の前



手を洗わない  
もしくは  
不十分な手洗い



安全な食品の提供



# 日本食品衛生協会が推薦する衛生的な手洗い 基本の手洗い手順

**1** 流水で手を洗う



**2** 洗剤を手取る




**3** 手のひら、指の腹面を洗う




**4** 手の甲、指の背を洗う



**5** 指の間(側面)、股(付け根)を洗う



**6** 親指、拇指球(親指の付け根のふくらみ)を洗う




**7** 指先を洗う




**8** 手首を洗う



**9** 洗剤を十分な流水でよく洗い流す



**10** 手を拭き乾燥させる  
(タオル等の共用はしないこと)



**11** アルコールによる消毒  
(爪下・爪周辺に直接かけた後、手指全体によく擦り込む)



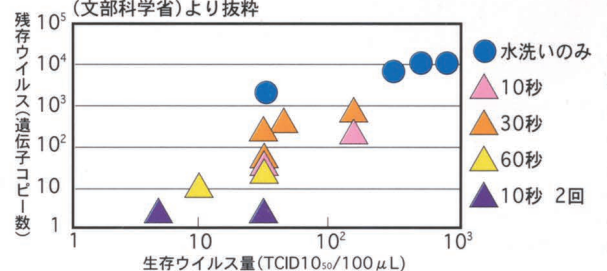
アルコールは、ノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。

**2度洗いが効果的です!**

**2~9までをくり返す** 2回洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

※爪ブラシは不衛生な取扱いにより細菌が増殖し、二次汚染の原因となってしまう場合があります。爪ブラシを使用する場合は十分な数を揃え、適宜消毒するなど衛生的な取扱いが必要です。

学校給食調理場における手洗いマニュアル  
(文部科学省)より抜粋



**重要**

時間をかけた1回の手洗いより、短時間でも**2回の手洗いが有効です!!**

ネコカリシウイルス(ノロウイルスの代替ウイルス)を用いた実験において10秒間の石けんによる手洗いを2回行くと、60秒1回の手洗い以上の効果が得られ、2回手洗いの有効性が実証されています。

石けん手洗い方法の比較