

ぐんま食の安全情報



食の安全に関する様々な情報をお届けします

群馬県食品・生活衛生課 令和7年11月発行 Vol.218

基本を実践！ノロウイルス食中毒を予防しよう

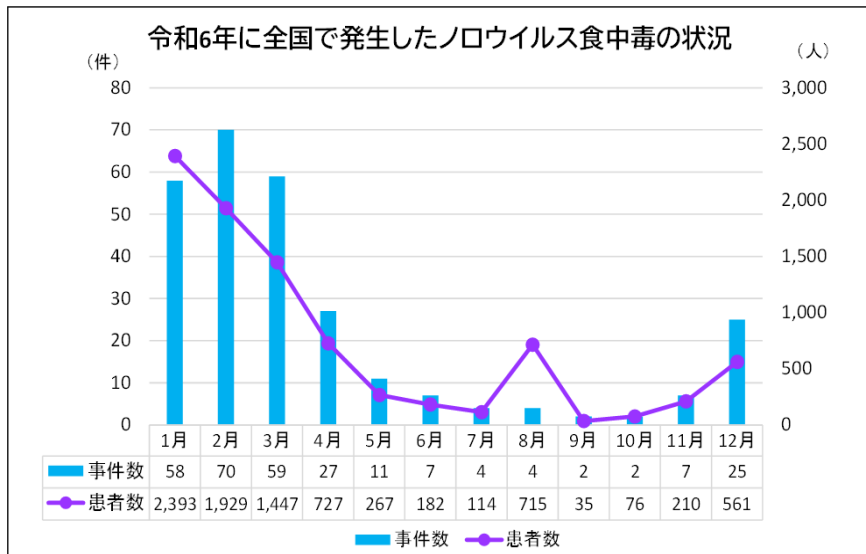
ノロウイルスは手指や食品などを介して口から感染し、おう吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします。また感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいウイルスです。昨今、消毒用エタノールによる手指消毒が一般的になりましたが、実はノロウイルスにはあまり効きません。これからの季節を元気に過ごすための予防対策を確認し、実践していきましょう！

発生状況の特徴

令和6年に全国で発生したノロウイルス食中毒は、右のグラフのとおりです。毎年、秋から冬にかけて増加します。

ノロウイルス食中毒の特徴として、1件あたりの患者数が多いことが挙げられます。

令和6年に発生した食中毒のうち、ノロウイルス食中毒の占める割合は、事件数が約27%なのに対して、患者数は約61%に上ります。



1 番大切な基本的対策

それは…手洗い！



注意

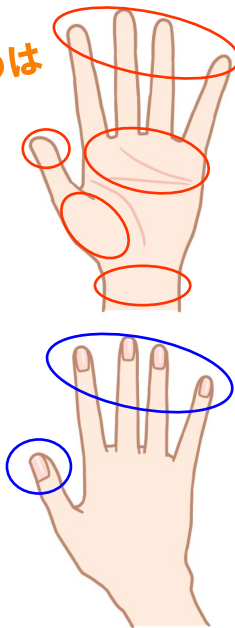
洗い残しが多いのはココ！

<手のひら> 部分

- ・指先
- ・手のひらのシワ
- ・指の付け根
- ・親指の付け根
- ふくらみ
- ・手首

<手の甲> 部分

- ・爪と皮膚の間、
- 甘皮の部分



こんなときは、特に手洗い！

- ✓ 調理の前
- ✓ 食事を提供する前
- ✓ トイレに行った後
- ✓ 下痢等の患者の汚物処理やおむつ交換後

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。下図を参考に、洗い残しが多い部分を意識しながら、効果的な手洗いを実践しましょう！

手洗いの前に

○爪は短く切っておきましょう

○時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら
水で十分に流し、
清潔なタオルやペーパータオルで
よく拭き取って乾かします。

消毒用エタノールによる
手指消毒は、
手洗いの仕上げ
と考えましょう！



料理をするときに心掛けたい対策

食材の中心部までの加熱

食材は中心部まで、85℃～90℃で
90秒以上、しっかり加熱！



ノロウイルスは**食材の鮮度に関係なく、食材にウイルスが付着すれば、食中毒を引き起こしかねません。**

上記の温度・時間での加熱でノロウイルスは死滅するので、特に高齢者や子ども、免疫力の低下した人は、**加熱の必要な食品はしっかり加熱**しましょう！

調理する人の健康管理も大切

おう吐や下痢などの症状があるときは、**直接食品を取り扱う作業は避け**ましょう。



ノロウイルス食中毒は調理時の心掛けでも、予防できます。対策を怠ると、被害の拡大にもつながります。

消毒も忘れずに！

調理器具や食器、ふきん等の消毒も
こまめに行いましょう！



調理器具等は、スポンジに中性洗剤をつけて洗い、十分な水で流しましょう。その後、**次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭き、水洗い**しましょう。

また、小物の調理器具やふきんなどは、**熱湯消毒も有効**です(85℃以上で1分以上の加熱)。

感染者が出たときに広げない対策

環境の消毒

次亜塩素酸ナトリウムや
亜塩素酸水などの使用が効果的！



ノロウイルスは感染力が強く、**環境(ドアノブやカーテン、リネン類、日用品など)からもウイルスが検出**されます。

使用上の注意を確認しながら、次亜塩素酸ナトリウムなどの薬剤を使って、**消毒することが有効**です。

ふん便やおう吐物の処理

適切な装備をして、静かに速やかに、
乾燥しないうちに処理しましょう。



使い捨てエプロンやマスク、手袋などをして、ペーパータオルなどで静かに拭き取り、次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭き、その後水拭きします。

おう吐物などが**乾燥すると、ウイルスが空气中に舞い、口に入って感染**してしまうことがあります。

感染者が出た場合は、適切な対策をとって、感染を広げないことが大切です。

次亜塩素酸ナトリウムは
家庭用塩素系漂白剤で代用できます！

調理器具やドアノブなどの消毒【濃度：約200ppm(0.02%)】

水道水 3,000ml (500mlペットボトル6本分) 家庭用塩素系漂白剤 10ml (濃度6%の場合)

漂白剤のキャップ 1/2 杯弱

約300倍
=0.02%

おう吐物などの汚染場所の消毒【濃度：約1000ppm(0.1%)】

水道水 3,000ml (500mlペットボトル6本分) 家庭用塩素系漂白剤 50ml (濃度6%の場合)

漂白剤のキャップ 2 杯

約60倍
=0.1%

<参考> 消費者庁HP「ノロウイルスに関するQ&A」、(公社)日本食品衛生協会資料「食中毒予防のための衛生的な手洗いについて」

食の安全に関する
タイムリーな情報を
あなたの
スマホ・PCに
お届け
します！



受け取るための2ステップ



① 群馬県
デジタル窓口
を友だち追加



② ぐんま食の
安全情報を
受取設定



©群馬県
ぐんまちゃん



本紙の感想や食品安全に関する
質問・相談などは、こちらへ。

「ぐんま食の安心ほっとダイヤル」

TEL:027-226-2424

FAX:027-243-3426

メール:shokuseika@pref.
gunma.lg.jp

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県 食品・生活衛生課 食品安全推進室