

食品衛生

おいしい食事の大前提は、「安全」であることです。

施設の衛生管理計画と併せて以下の点に留意し、食品の取扱いや調理の際は、衛生管理に細心の注意を払いましょう。

衛生管理について

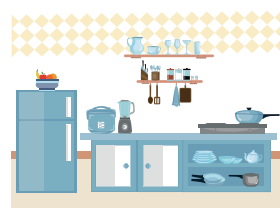
調理従事者

- ①調理や配食を行う時は、清潔な調理衣・マスク・帽子・履物を着用し、せき・くしゃみ・髪の毛で食品を汚染させない。
- ②調理場にはたばこ、携帯電話などの私物は持ち込まず、作業中は時計やアクセサリーを外す。
- ③作業開始前、食品に直接触れる前、生の食肉・魚介類・卵殻・調理前の野菜に触れてから他の食品等に触れる前、配膳の前、顔や髪に触れた後、トイレの後、廃棄物を処理した後などには、手を洗う。
- ④トイレや屋外など調理場を離れる時は、調理衣等から着替え、履物は必ず履き替える。
- ⑤調理前に調理従業者やその家族の健康状態を確認する。
- ⑥下痢、発熱、腹痛、嘔吐などの症状があり体調が優れない場合や、手指に怪我などがあるときは、責任者に報告するとともに調理に従事しない。
- ⑦定期的に健康診断を受診するとともに、検便を行い、異常のないことを確認する。



調理施設

- ①調理室内やその周囲をきれいに清掃・整頓し、常に清潔な状態を保つ。
- ②明るさを確保し、十分な換気を行う。
- ③井戸水を使用する際は、定期的に水質検査を行い、殺菌装置等が正常に作動しているかを定期的に確認し、記録する。
- ④廃棄物は、ふたのある容器に入れ、適切に処理する。
- ⑤トイレは、定期的に洗浄・消毒を行い、常に清潔な状態を保つとともに、手洗い設備に石けん、消毒液、ペーパータオルを備える。
- ⑥ネズミ、ゴキブリ、ハエなどを防除し、ペットは調理室に入れない。
- ⑦作業台、流し、冷蔵庫、調理器具などの使用後はよく洗浄・消毒し、清潔な状態を保つ。
- ⑧手洗い設備は使用に便利な場所に設置し、石けん、消毒液、ペーパータオル、爪ブラシを常備する。
- ⑨検食を適正に保存する。



正しい手洗いの手順

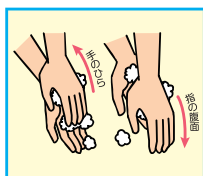
制作：公益社団法人日本食品衛生協会 <http://www.n-shokuei.jp/> 〈転載・放送・複製禁〉 KC019



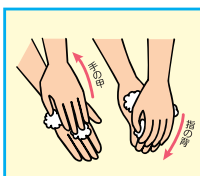
①流水で手を洗う



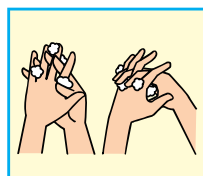
②洗浄剤を手取る



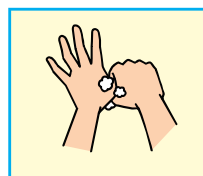
③手のひら、指の腹面を洗う



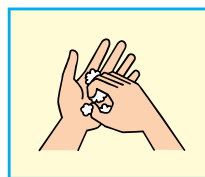
④手の甲、指の背を洗う



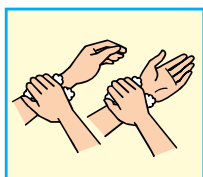
⑤指の間（側面）、股（付け根）を洗う



⑥親指・拇指球（親指の付け根のふくらみ）を洗う



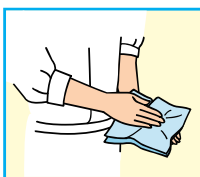
⑦指先を洗う



⑧手首を洗う



⑨洗浄剤を十分な流水でよく洗い流す



⑩手を拭き乾燥させる



⑪適切な濃度のアルコールなどによる消毒（爪下・爪周辺に直接かけた後、指全体によく擦り込む）

※2度洗いが効果的です。②～⑨までの手順を2度繰り返し、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

※手洗いの前には爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は必ず外しておきましょう。

食中毒予防の三原則 細菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」

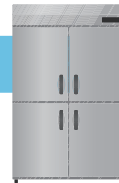
この三原則に基づいた6つのポイントを心がけ、食中毒の予防に努めましょう。

1 原材料の仕入れ



- ①食材を仕入れたら、注文したものと納品されたものが合っているか確認する。
- ②納入に関しては立ち合い、外観、鮮度、品温、包装状態などに異常がないか確認する。
- ③食材に記載された賞味期限・消費期限を確認する。
- ④①～③までの検収結果を記録する。
- ⑤食材が入っていた段ボール箱や発泡スチロール箱は、調理場を汚染する原因となるため、検収時にプラスチックケースなどの専用容器に食材を移し替えてから、食品庫や冷凍冷蔵庫に保管する。
- ⑥肉や魚から出る肉汁(ドリップ)が他の食品につかないようにビニール袋に入れる。

2 食品の保存



- ①冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、食品の保存に適した温度で保管する。
- ②冷蔵庫内は清潔に保ち、肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品にドリップなどがつかないようにする。
- ③食肉・魚介類・野菜などは食材ごとに分け、専用の容器で保管するとともに、生食用と加熱用のものが交差しないよう区別する。
- ④冷蔵庫や冷凍庫に食品を詰めすぎに注意する。
- ⑤一度解凍した食品を再び冷凍しない。

3 下準備



- ①手を流水と石けんでよく洗い、消毒をしてから作業を始める。
- ②野菜などの食材を流水できれいに洗う。
- ③包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と専用のものを用意し、使いわける。
- ④生魚や魚などのドリップが、果物やサラダなど生で食べるものや、調理済の料理に付かないようにする。
- ⑤冷凍した食品の解凍は、冷蔵庫、電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。
- ⑥使用後のふきんやタオルは、熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる(ペーパータオル推奨)。
- ⑦使用後の調理器具は、洗った後、漂白剤や熱湯で殺菌し、乾燥させ衛生的に保管する。

4 調理



- ①手を流水と石けんでよく洗い、ペーパータオルでふき、アルコール消毒をして作業を始める。
- ②調理作業中は、加熱前の食材で調理済食品を汚染しないようにする。
- ③加熱調理する食品は、中心部まで十分加熱し(75℃以上1分以上)、また、ノロウイルス汚染のおそれがある場合は、85～90℃で90秒以上加熱する。
- ④加熱調理後に冷却する食品は、細菌の増殖が可能な温度帯(10～60℃)を極力短くするため、冷却機を用いたり、衛生的な容器に小分けするなどして速やかに温度を下げる。
- ⑤野菜、果物など加熱せずに提供する場合は、十分に洗浄し、必要に応じて薬剤による殺菌を行う。その場合、十分にすすぎ洗いを行う。

5 食事



- ①でき上がった食事はすぐに提供し、室温に放置しない。
- ②盛付け前には手を洗い、清潔な手で、清潔な器具(使い捨て手袋や箸など)を使い、清潔な食器に盛り付ける。
- ③細菌の増殖を抑えるため、保温して提供する食品は速やかに保温庫(65℃以上)に入れる。それ以外の食品は速やかに冷却し、保冷库(10℃以下)で保存する。

6 残った食品



- ①調理後、長時間経過した食品は廃棄する。
- ②温め直す際は、十分に加熱を行う(中心温度75℃以上、1分以上)。