

とくていぎのうごう
特定技能1号

がいしょくぎょうぎのうそくていしけんがくしゅうよう
外食業技能測定試験 学習用テキスト

えいせいかんり
【衛生管理】

初版(3月11日)

2019年3月

いっばんしゃだんほうじん にほん きょうかい
一般社団法人 日本フードサービス協会

< はじめに >

がいしょくぎょうぎのうそくていしけん がくしゅうよう とくていぎのう ごう がいしょくぎょうぶんや いんしょくてん はたら ひつよう
外食業技能測定試験 学習用テキストは、特定技能1号として外食業分野(飲食店など)で働くために必要となる
きほんてき ちしき ぎのう しょうかい つか にほんご がいしょくぎょうぶんや いんしょく
基本的な知識、技能を紹介するものです。また、このテキストで使われている日本語についても、外食業分野(飲食
てん はたら ひつよう きほんてき
店など)で働くうえで必要となる基本的なものとなっています。

とくていぎのう ごう ざいりゆえ かく え ぎのうしけん かもく こうせい
特定技能1号の在留資格を得るための技能試験は、3つの科目から構成されています。

- | | | |
|---------------------|-----|---------|
| ア. 衛生管理に関するもの | ... | 「衛生管理」 |
| イ. 主に調理業務に関するもの | ... | 「飲食物調理」 |
| ウ. 主に接客サービス業務に関するもの | ... | 「接客全般」 |

がくしゅうよう かもく こうせい
そして、学習用テキストもこの3つの科目で構成されています。

がいしょくぎょうぶんや いんしょくてん はたら ひつよう えいせいかんり かん えいせいかんり しょうかい
このテキストは、外食業分野(飲食店など)で働くうえで必要とされる衛生管理に関するもの「衛生管理」を紹介し
ています。テキストでは、ぎょうむ ひつよう きほんてき ちしき しょうかい ないよう じっさい はたら
業務に必要とされる基本的な知識などを紹介していますが、内容によっては、実際に働
きんむさき ちが ばあい きほんてき かんが かつ おな きんむさき かつ ちが
勤務先のルールなどとは違う場合があります。基本的な考え方は同じでも、勤務先によってやり方が違うことがあ
るためです。その場合は、ばあい きんむさき したが
勤務先のルールに従ってください。

目次

1. 基本的な衛生管理の知識

- (1) 食中毒に関する基礎知識
- (2) 食中毒予防3原則
- (3) 食中毒をひきおこす代表的な細菌やウイルス

2. 一般的衛生管理の知識

- (1) 原材料の受入れの確認
- (2) 冷蔵・冷凍庫の温度の確認
- (3) 交差汚染・二次汚染の防止
- (4) 調理器具などの洗浄・消毒・殺菌
- (5) トイレの洗浄・消毒
- (6) 従業員の健康管理・衛生的な作業着の着用など
- (7) 衛生的な手洗いの実施
- (8) 清掃管理(調理場)及び廃棄物処理について

3. HACCPの考え方を取り入れた衛生管理の知識(重要管理のポイント)

- (1) HACCPの考え方を取り入れた衛生管理とは
- (2) 重要管理のポイントについて
- (3) グループ1:「加熱しないもの」の管理方法について
- (4) グループ2:「加熱するもの」の管理方法について
- (5) グループ3:「加熱と冷却をくりかえすもの」の管理方法について
- (6) その他の重要な管理ポイントについて
- (7) 衛生管理の記録について

4. 参考資料

1. 基本的な衛生管理の知識

(1) 食中毒に関する基礎知識

① 飲食店における食中毒の主な発生要因

食中毒の多くは、衛生管理に不備がある以下のような要因でおきています。

- ア. 体調不良、手洗不足など調理従事者としての衛生管理を守らない
- イ. 衛生管理を十分にしていない業者から納品した原材料
- ウ. 食品の加熱不足
- エ. 食品の温度管理不備 など

このような要因によって細菌やウイルスが食品につき、それを食べた人がおう吐や下痢などの健康被害が発生します。また、衛生管理に不備があると、細菌やウイルス以外にも食品についてはいけないものが入ります。例えば、洗剤、殺虫剤、ガラス、金属片などです。

② 食中毒の分類について

食中毒には、次のような分類があります。食中毒を防止するためには、それぞれの特徴に合わせて対応します。そして食中毒の90%以上は、細菌やウイルスによって発生していますので、その対策を理解することは大切です。

分類	主な原因物質	主な対策
細菌性食中毒	腸管出血性大腸菌(O157など) サルモネラ属菌 ブドウ球菌など	細菌をつけない 細菌をふやさない 細菌をやっつける
ウイルス性食中毒	ノロウイルス E型肝炎ウイルスなど	ウイルスをつけない ウイルスをやっつける ウイルスをもちこまない ウイルスをひろげない
化学性食中毒	洗剤、殺虫剤、農薬など	化学物質をつけない
寄生虫食中毒	アニサキス、回虫など	寄生虫をつけない 寄生虫をやっつける

(2) 食中毒予防3原則

食中毒は、人に害をおよぼす細菌やウイルスが食品につき、それを食べることによって発生します。細菌による食中毒を防ぐためには、下記で示す食中毒予防3原則が大切になります。

① つけない

手にはさまざまな雑菌がついています。人に害をおよぼす細菌やウイルスを食品につけないように、次のようなときは、かならず手を洗います。

ア. 調理をはじめのまえ

イ. 生の肉や魚、卵などを取扱う前後

ウ. 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりしたあと など

また、生の肉や魚を切ったまな板や包丁には、人に害をおよぼす細菌がたくさんついています。そのため、そのようなものを切るまな板や包丁は、加熱しないで食べるものと区別して使いましょう。同じまな板や包丁を使う場合は、使用のつど、きれいに洗い、消毒しましょう。

② ふやさない

細菌の多くは、温度と湿度が高くなるとたくさんふえます。10℃以下ではゆっくりふえます。-15℃以下ではふえません。そのため、食品は10℃以下で保存することが大切です。ただし、細菌は10℃以下でもゆっくりふえるため、決められた期限内で使用することも大切です。

③ やっつける

人に害をおよぼす細菌やウイルスは、加熱することでほとんどやっつける(殺す)ことができます。生の肉、魚、野菜には、人に害をおよぼす細菌がついている場合があるため、加熱をすることで安心して食べることができます。特に二枚貝(魚介類)、肉などは、中心温度が75℃で1分以上加熱することが大切です。加熱しない場合(サラダなど)は、必要に応じて殺菌します(細菌をやっつけるため)。

(3) 食中毒をひきおこす代表的な細菌やウイルス

① 腸管出血性大腸菌(O157、O111など)

牛や豚などの腸の中にある病原大腸菌の1つです。強い毒をもち、腹痛や水のような下痢、出血をとともう下痢をひきおこします。牛や豚などの肉についているため、肉を生で食べることによって食中毒になります。また、加熱が十分でない場合も食中毒になります。

②カンピロバクター

牛や豚、鶏などの腸にいる細菌です。この細菌がついた肉を生で食べると、食中毒になります。また、加熱が十分でない場合も食中毒になります。

③サルモネラ属菌

牛や豚、鶏などの腸にいる細菌です。この細菌は鶏の卵にもついている場合があります。細菌がついた肉を生で食べたり、加熱が十分でない場合、食中毒になります。

④セレウス菌

河川や土の中など自然界に広く分布している細菌です。土がつきやすい穀類(お米を含む)、豆類、香辛料などが主な感染源です。きちんと衛生管理をしないと、チャーハンやスパゲティなどで食中毒になる場合があります。

⑤黄色ブドウ球菌

人の皮膚やのど、傷口などにいる細菌です。特に調理する人の手や指に傷があると、食品を汚染する可能性が高くなります。

⑥ウェルシュ菌

人や動物の腸管や土壌などに広く生息する細菌です。酸素のないところでふえ、芽胞を作るのが特徴です。カレー、煮物料理が原因食品になることがあります。加熱調理した食品を速やかに冷やすことが大切になります。

⑦ 腸炎ビブリオ

かいすい うみ せいそく さいきん なつば かいすい おんど さいきん かつどう かつぼつ ぎょかい
海水や海のドロなどに生息する細菌です。夏場の海水の温度があがると、細菌の活動が活発になって、魚介
るい さいきん さかな なま た しょくちゅうどく かねつ ぎょかい いるい まみず あら
類につきます。この細菌がついた魚を生で食べると食中毒になります。加熱したり、魚介類を真水で洗うこと
たいせつ
が大切になります。

⑧ ノロウイルス

おせん にまいがい ぎょかい いるい じゅうぶん かねつ た しょくちゅうどく
ノロウイルスに汚染された二枚貝(魚介類)などを十分に加熱しないで食べると食中毒になります。またノロウ
べん とぶつ てあら たいせつ
イルスは、ふん便、おう吐物にもついているため、トイレのあとの手洗いはとても大切です。

2. い っ ぱ ん て き え い せ い か ん り 一般的衛生管理の ち し き 知識

(1) 原材料の受入れの確認

つぎ げんざいりょう ひと がい さいきん かのうせい
次のような原材料は、人におよぼす細菌などがふえている可能性があります。

- ア. 原材料がくさっているもの
- イ. 包装がやぶれているもの
- ウ. 消費期限がすぎているもの
- エ. 保存方法が守られていないもの など

そのため、以下のような方法でしっかりと原材料の受入れの確認を行います。

- ① 原材料が到着したら、商品、数量など、注文したものと納品されたものがあるかどうかを確認します。
- ② さらに、外観、におい、包装の状態、表示(消費期限、賞味期限、保存方法)などを確認します。
- ③ 可能であれば、冷蔵・冷凍品の温度を確認します(例えば、赤外線放射温度計を使用します)。なお、冷蔵・冷凍品は、室温におかれる時間をできるだけ短くします。
- ④ 何かしらの問題があった場合は、決められた方法で返品するなどをしましょう。
- ⑤ これらを日誌に記録しましょう。

※ ヒスタミン

鮮度が低下した赤身魚やその加工品には、ヒスタミンという物質が含まれている場合があります。ヒスタミンを含んだ食品を食べると、アレルギー反応を示す食中毒をひきおこします。ヒスタミンは、保存状態が悪いと増えるため、納品したものはすぐに冷蔵、または冷凍庫にしまうことが大切です。

(2) 冷蔵・冷凍庫の温度確認

原材料や食品の温度管理は大切です。冷蔵・冷凍庫の温度管理が悪かった場合、人に害をおよぼす細菌がふえます。また、原材料や食品の品質が低下する可能性があります。そのため、次のような方法でしっかりと冷蔵・冷凍庫の温度の確認を行います。

① 冷蔵・冷凍庫の庫内温度の温度計を確認します。温度計がついていない場合は、温度計を設置しましょう。外から温度が見えるものが便利です。そして、事前に冷蔵・冷凍庫それぞれの管理基準温度を決めておきます。

例) 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下

② 温度を確認するタイミングは事前に決め(例えば、作業開始前)、毎日、かならず温度を確認します。なお、保存している原材料や食品の期限(消費期限、賞味期限)も確認します。そして、保存されている原材料や食品を期限内で使用しましょう。

④ 何かしらの問題があった場合は、決められた方法で対応します。

例) 責任者に報告する など

⑤ これらを日誌に記録しましょう。

(3) 交差汚染・二次汚染の防止

交差汚染・二次汚染とは、生肉や生魚介類などについている細菌が、他の原材料や食品につくことを言います。原材料や食品の保管、また調理において、交差汚染・二次汚染する可能性があります。そのため、次のような方法で対応します。

① 生肉、生魚介類などの原材料は、ふたつきの容器に入れます。そして、冷蔵庫の一番下に保管します(生肉や生魚介類から出る水分が下にある原材料にうつらないようにするため)。冷蔵庫内では、原材料や食品の種類ごとに保管する場所を決めましょう。また、まな板、包丁などの調理器具は、肉や魚などの種類別にわけ、それらを使用したら、十分に洗浄して消毒しましょう。

② 冷蔵庫内の保管状況は、事前にタイミングを決めて、定期的に確認しましょう。また調理器具の使用・洗浄方法も同じように定期的に確認しましょう。

③ 何かしらの問題があった場合は、決められた方法で対応します。

例) まな板や包丁などが汚れていた場合は、再度洗浄し、消毒しましょう。

④ これらを日誌に記録しましょう。

(4) 調理器具などの洗浄・消毒・殺菌

調理器具などに汚れが残っていると、他の原材料や食品に汚れ、細菌がうつる場合があります。そのため、次のような方法で対応します。

① 調理器具は、肉や魚などの用途別にわけます。そして、それらを使用したらすぐに⑤の手順で十分洗浄し、消毒しましょう。

② 決められた頻度に従って調理器具の洗浄を確認しましょう。

③ 何かしらの問題があった場合は、決められた方法で対応します。

例) 汚れが残っていた場合は、使用する前に再度洗浄し、消毒する など

④ これらを日誌に記録しましょう。

⑤ 洗浄などの手順

・ まな板、包丁、へらなど

ア. 水道水で水洗いし、目に見える汚れを取り除きます。

イ. スポンジタワシに洗剤をつけ、あわ立ててよく洗浄します。

ウ. 水道水でよく洗剤を洗い流します。

エ. 熱湯、塩素系殺菌剤、または70%アルコールなどにより消毒します。

オ. よく乾燥させ、清潔な場所で保管します。

・ ふきん、タオルなど

ア. 水道水で水洗いします。

イ. 洗剤をつけ、あわ立ててよく洗浄します。

ウ. 水道水でよく洗剤を洗い流します。

エ. 可能であれば、沸騰したお湯で5分間以上煮沸消毒、または塩素系殺菌剤で消毒します。

オ. 清潔な場所で乾燥、保管します。

※ 調理場で使用する洗剤・薬剤の管理について

調理場で使用する洗剤・薬剤は、きちんと管理する必要があります。管理が十分でないと、洗剤・薬剤を誤って食品に使用してしまう危険性があります。洗剤・薬剤を他の容器に移し替える場合は、専用の容器を使用します。また、内容がわかるように、きちんと表示します。さらに、決められた場所に保管して、間違えて食品に使用されないように管理します。

(5) トイレの洗淨・消毒

トイレは、人に害をおよぼすさまざまな細菌やウイルスに汚染されています。そして、トイレを利用した人の手には、そのような細菌やウイルスがついている場合があります。そのため、次のような方法で対応します。

① トイレの洗淨・消毒は、④の手順で洗淨し、消毒します。そして、洗淨・消毒がきちんと行われているか確認しましょう。

② 何かしらの問題があった場合は、決められた方法で対応します。

例) トイレが汚れていた場合は、再度洗淨し、消毒する など

③ これらを日誌に記録しましょう。

④ 洗淨などの手順

ア. 調理を行うときは違う服、くつ、ゴム手袋を身につけます。

イ. トイレ用の洗剤、ブラシ、スポンジを使用します。

ウ. 水洗レバー、ドアノブなど、手指が触れる場所を塩素系殺菌剤でふきあげます。

エ. 手洗い設備の洗淨を行います。

オ. 便器は、専用洗剤を使用して、ブラシでこすり洗いします。それから流水ですすぎます。

カ. 床面は、専用洗剤を使用して、ブラシでこすり洗いします。それから流水で洗い流します。

キ. 使用した用具は洗淨し、乾燥してから保管します。

ク. 終了後は、十分に手を洗います。

※ ノロウイルスについて

トイレは、人に害をおよぼすノロウイルスなどがついている場合があります。便座、水洗レバー、手すり、ドアノブなどにノロウイルスがついている場合があります。トイレの洗淨においては、そのような部分も十分に洗淨し、消毒することが大切です。

(6) 従業員の健康管理・衛生的な作業着の着用など

従業員が以下のような場合、食品に人に害をおよぼす細菌やウイルス、また異物がついてしまう可能性があります。

ア. 従業員が下痢をしている。

イ. 従業員の手や指に傷がある。

ウ. 従業員が汚れた作業着を着ている。

エ. 従業員が装飾品(腕時計、ネックレス、指輪、ピアスなど)をつけたまま作業している。

そのため、次のような方法で対応します。

① 決められた頻度で、②～⑥の確認を行います。

② 従業員に下痢やおう吐をしていないか、確認します。そのような症状がある人は、仕事をしないで病院に
いって診察してもらいましょう。食中毒であった場合、症状がなおるまでは、仕事をしてはいけません。

③ 従業員に手指に傷がないか、確認しましょう。傷がある場合は、バンソウコウをつけた上から手袋をつけ
ましょう。また、使い捨て手袋をつけていても、衛生的な手洗いを行いましょう。

④ 従業員が食品を取扱うときに清潔な服をきているか、確認しましょう。

⑤ 従業員が髪を清潔に保ち、必要な場合は髪を結んでいるか、確認しましょう。

⑥ 腕時計、ネックレス、指輪、ピアスなどの装飾品をつけていないか、確認しましょう。

⑦ これらを日誌に記録しましょう。

※ 従業員が要因となる食中毒

近年、ノロウイルス食中毒が多数発生しています。この発生要因の80%は、従業員と言われています。下痢
などの症状がある場合は、調理作業を行ってはいけません。また、ノロウイルスに感染しても下痢などの症状
が現れない場合もあります。そのため、従業員は普段からの手洗いや健康管理が大切です。

(7) 衛生的な手洗いの実施

手には、目に見えない人に害をおよぼす細菌やウイルスがついている場合があります。そして、その手についた細菌やウイルスが食品にうつる可能性があります。手洗いは、見た目の汚れを落とすだけでなく、細菌やウイルスも落とさなければなりません。そのため、次のような方法で対応します。

① ④の手順に従って、決められた頻度で衛生的な手洗いをを行い、確認しましょう。

② 何かしらの問題があった場合は、決められた方法で対応します。

例) 決められた頻度で従業員が手洗いを行っていない場合は、すぐに手洗いをさせる など

③ これらを日誌に記録しましょう。

④ 手洗いの方法

ア. 流水で手を洗う。

イ. 洗剤(石鹼など)を手取る。

ウ. 手のひら、指の腹面を洗う。

エ. 手の甲、指の背を洗う。

オ. 指の間、股を洗う。

カ. 親指、母指球(親指のつけね)を洗う。

キ. 指先を洗う。

ク. 手首を洗う。

ケ. 洗剤(石鹼など)を十分な流水でよく洗い流す。

コ. 手をふき乾燥させる。

サ. アルコールによる消毒

2度洗いが効果的です(イ～ケまでをくりかえす)

※ 参考資料1において、イラストで手洗い方法を説明しています

(8) 清掃管理(調理場)及び廃棄物処理について

① 5Sの設定

職場の環境維持を目的としたスローガンです。それぞれの日本語のローマ字表記したときの頭文字(S)が5つあるので、5Sと呼ばれています。食品を取扱う飲食店や食品工場では、5Sを合言葉として、施設の環境を管理しています。

ア. 整理(SEIRI)

必要なものと不必要なものとのわけ、不必要なものを捨てます。

イ. 整頓(SEITON)

もののおき場所を決め、使用後は必ず元の場所に戻します。

ウ. 清掃(SEISOU)

衛生の基本です。ごみや汚れのない、常にきれいな状態を保ちます。

エ. 清潔(SEIKETSU)

整理、整頓、清掃の3Sを徹底すると清潔になります。

オ. 習慣(SYUKAN)

決められたことをいつも正しく行うこと、それを守る習慣をつけること、または教えることをいいます。

5Sによって職場はきれいになります。また、飲食店においては、食中毒防止、異物混入防止、労働災害防止まで、とても効果的な取組になります。

② 計画的な清掃

清掃はとても大切です。しかしながら、普通の仕事をしながら、すべての清掃をすることはできません。清掃するところ決めて、計画的に清掃しましょう。例えば、毎日清掃するところ、1週間に1回清掃するところ、1か月に1回清掃するところを決めます。

<清掃計画の一例>

ア. 日常清掃(毎日清掃)

手洗い場、シンク、作業台、レンジ周り、床(掃き掃除)、排水溝 など

イ. 定期清掃(毎週1回)

冷蔵・冷凍庫の庫内、ダクト内、床(デッキブラシがけ)、グリストラップ など

ウ. 定期清掃(毎月1回)

壁、照明、ふだん清掃できないところ など

③ 廃棄物の処理について

調理場で出る廃棄物(ごみ)は、種類別にわけなければなりません。食品残さ(生ごみ、食べ物のごみ)は、適切に取扱わないとそこから細菌が増殖します。また、虫やねずみなども発生する可能性があります。そのため、次のようにきちんと管理することが大切です。

ア. 食品残さ(生ごみ、食べ物のごみ)

生ごみ、食べ物のごみは、ふたつきの専用容器に入れます。そして、作業に影響のない場所に保管しましょう。また、取扱いが規制されているふぐについては、廃棄物を鍵付きの容器に保管する義務があります。

イ. その他のごみ

ごみは種類別に分ける必要があります。例えば、燃えるごみ、燃えないごみ、プラスチック類、ビン類、カン類、廃油などです。それぞれの分別については、お店がある自治体などでルールが決められています。そのルールに従って適切に分別、廃棄しましょう。

3. HACCPの^{かんが}考^{かた}え方^とを取り^い入れた^{えいせい}衛生^{かんり}管理^{ちしき}の知識 (^{じゅうよう}重要^{かんり}管理^のポ^いント)

(1) HACCPの考え方を取り入れた衛生管理とは

HACCPとは、Hazard Analysis and Critical Control Pointのそれぞれの頭文字をとった略称です。日本語では、「**危害要因分析重要管理点**」と訳されています。

具体的には、原材料の入荷から製造までの重要な工程において、安全性をチェックしていく衛生管理の方法です。飲食店では、たくさんの食品(料理)を作るため、食品(料理)を次のようにわけます。

- ア. グループ1:「加熱しないもの」
- イ. グループ2:「加熱するもの」
- ウ. グループ3:「加熱と冷却をくりかえすもの」

この3つのグループに対して、それぞれの作業工程で危険なポイント(重要管理のポイント)を見つけて管理します。この衛生管理の方法を「HACCPの考え方を取り入れた衛生管理」といいます。

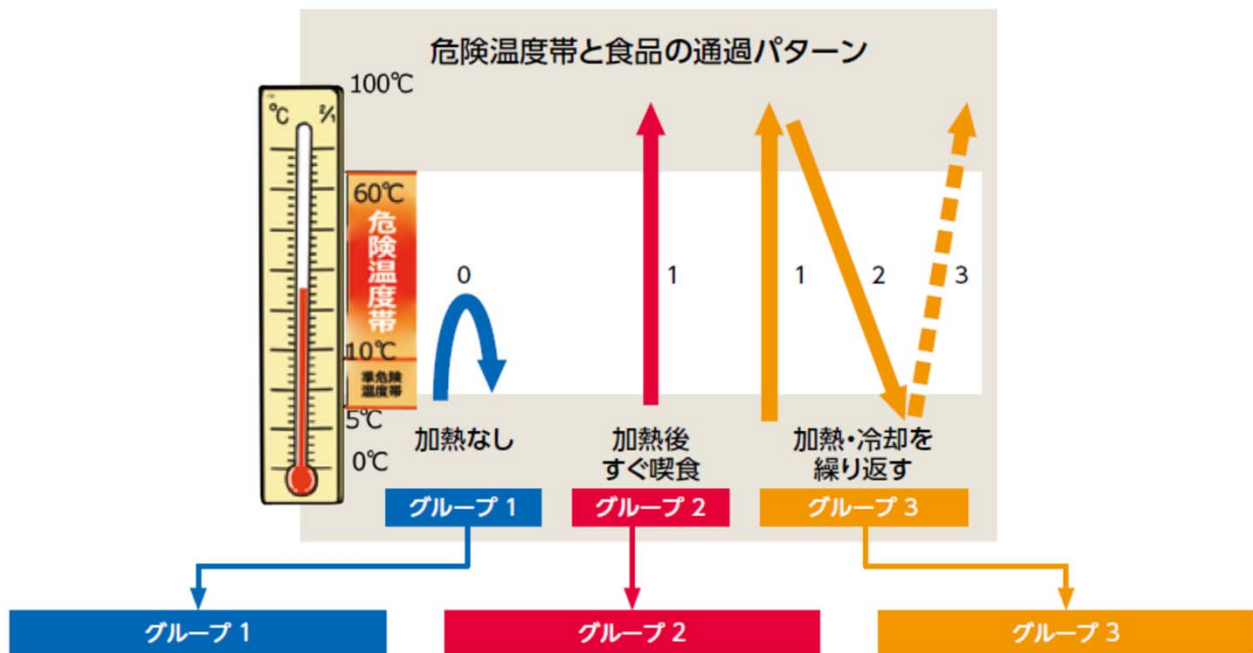
メニュー分類(グループ)	メニュー(例)
グループ1 「加熱しないもの」 (冷蔵品をつめたまま提供するもの)	さしみ、ひやっこ、なまやさい、刺身、冷奴、生野菜サラダ など
グループ2 「加熱するもの」 (冷蔵品を加熱し、熱いまま提供するもの) (加熱したあと、高温保管することを含む)	ステーキ、焼き魚、焼き鳥、ハンバーグ、 てんぷら、からあげ、ごはん など
グループ3 「加熱と冷却をくりかえすもの」	カレー、スープ、ソース、たれ、 ポテトサラダ など

※ 参考資料2において、イラストでグループわけしたメニュー(食品)の例を説明しています

(2) 重要管理のポイント

食品を10℃～60℃の温度帯(危険温度帯)においたままにすると、食品について細菌がどんどんふえてしまいます。しかし、この危険温度帯でも短い時間であれば、人に害をおよぼすほど細菌はふえません。危険温度帯にある食品を短い時間で冷却するなどの対応が必要となります。

このように、管理しないと人に害をおよぼす細菌がふえてしまうポイントを「重要管理ポイント」といいます。この重要管理ポイントは、温度と時間を基本として管理していきます。そして、3つのグループにわけたメニュー(食品)は、それぞれ重要管理ポイントが違います。そのため、それぞれに対応した温度と時間の管理が必要となります。



さしみ、ひやっこ、なまやさい、刺身、冷奴、生野菜サラダ など

ステーキ、焼き魚、焼き鳥、ハンバーグ、てんぷら、からあげ、ごはん など

カレー、スープ、ソース、たれ、ポテトサラダ など

(3) グループ1:「加熱しないもの」の管理方法について

グループ1:「加熱しないもの」の管理方法の例を紹介します。

メニュー分類(グループ)	メニュー(例)	管理方法(例)
グループ1 「加熱しないもの」 (冷蔵品をつめたいまま提供するもの)	さしみ ひやっこ なまやさい 生野菜 サラダ など	・冷蔵庫からだしたら、すぐに提供する ・冷蔵庫の温度の管理 など

① 具体的な管理方法の紹介

(例) 生野菜サラダ

ア. 野菜を十分に洗浄し、盛り付けて提供します。

イ. すぐに提供しない場合には、洗浄した野菜を冷蔵庫で保管します。そして、提供する直前に冷蔵庫から洗浄した野菜をだして、盛り付けて提供します。

② 大事なポイント

ア. 加熱しない食品は、人に害をおよぼす細菌などをやっつける(殺す)加熱調理工程がありません。そして、原材料に細菌などが付いている場合があります。そのため、原材料を十分に洗浄して、原材料についている細菌などを減らしましょう。また原材料に残っている細菌などがふえないように、冷蔵庫(低温)で保管しましょう。

イ. 食品を提供するまでに30分以上時間がかかる場合は、その食品を10℃以下で保存することが大切です。

非加熱のもの (例)



刺身



冷奴

(4) グループ2:「加熱するもの」の管理方法について

グループ2:「加熱するもの」の管理方法の例を紹介します。

メニュー分類(グループ)	メニュー(例)	管理方法(例)
グループ2 「加熱するもの」 (冷蔵品を加熱し、熱いまま提供するもの) (加熱したあと、高温保管することを含む)	ステーキ、焼き魚、 焼き鳥、ハンバーグ、 てんぷら、からあげ、 ごはん など	・火の強さ ・見た目 ・肉汁の色 ・焼き上がりの感触(弾力) ・中心温度 など

① 具体的な管理方法の紹介

ア. 食品の中心部が十分に加熱されていることを確認しましょう。例えば、火の強さや時間、見た目(形・色)、中心部の色などを事前に確認しておきます。そして、日々の調理の中で、見た目などによって加熱が十分であることを確認しましょう。

イ. 毎回の記録は必要ありませんが、1日の最後に加熱の結果を記録しましょう。また、問題があった場合には、その内容を日誌に記録しましょう。

② 大事なポイント

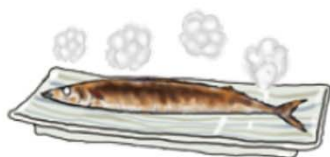
ア. 定期的に加熱した食品の中心温度を確認しましょう。人に害をおよぼす細菌などが殺される(殺菌される)温度まで加熱されているかを確認することが大切です。例えば、新しくメニューを考えたときなどに確認を行います。

イ. 牛、豚、鶏などの肉類は、人に害をおよぼす細菌などがついていている場合があります。そのため、十分な加熱を行います。

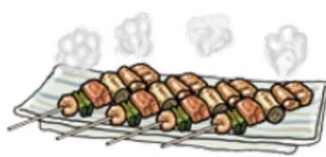
ウ. 加熱調理後、盛り付けするときは、汚れた手指や調理器具(食器も含む)で、食品に汚れをうつさないように(二次汚染させないように)注意しましょう。

エ. 肉類などについている人に害をおよぼす細菌などは、食品の中心温度を75℃で1分間以上加熱するとやっつける(殺す、殺菌する)ことができます。

加熱するもの（例）



焼 魚



焼き鳥



ハンバーグ



フライドチキン

(5) グループ3:「加熱と冷却をくりかえすもの」の管理方法について

グループ3:「加熱と冷却をくりかえすもの」の管理方法の例を紹介します。

メニュー分類(グループ)	メニュー(例)	管理方法(例)
グループ3 「加熱と冷却をくりかえすもの」	カレー、スープ、 ソース、たれ、 ポテトサラダ など	<ul style="list-style-type: none"> 加熱後すぐに冷却させる 再加熱するときの気泡 見た目 中心温度 など

① 具体的な管理方法の紹介

ア. 加熱の確認は、グループ2と同じです。

イ. 冷却する場合は、10℃～60℃の危険温度帯をできるだけさけるようにします。そのため、加熱したあとは、すぐに食品の温度を下げる必要があります。

ウ. すぐに食品の温度を下げる方法として、例えば、食品を小さな容器にわけて冷蔵庫に入れます。また、冷却機器がある場合は、加熱後すぐに冷却機器を使用して、食品の温度を10℃以下まで下げます。

② 大事なポイント

加熱後、冷却するときに10℃～60℃の危険温度帯をできるだけさけるようにします。

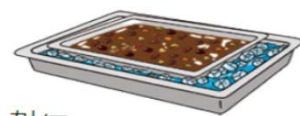
※ 参考情報(冷却をする温度と時間)

米国FDA基準 :2時間以内に21℃以下、さらに4時間以内に5℃以下に冷却すること

日本の給食施設を対象とした「大量調理施設衛生管理マニュアル」

:30分以内に20℃以下、さらに1時間以内に10℃以下になるように工夫すること

加熱後冷却又は再加熱するもの(例)



カレー



ポテトサラダ

(6) その他の重要な管理ポイント

以下にある原材料は、納品するときから人に害をおよぼす細菌などが付いている場合があります。そのため、次のような対応が必要となります。

① 細菌などへの対応

ア. 鶏の卵

中心温度が70℃で1分以上の加熱が必要です。ただし、賞味期限を過ぎていない生食用の卵(ヒビなどによる液漏れがないことが前提)を使用して、すみやかに調理する場合は除きます。

イ. 魚介類

生で食べる場合(刺身など)は、原材料を真水(水道水など)で十分に洗浄します。また、汚染するおそれのあるものを取り除きます。

ウ. 牛の肝臓、豚の肝臓

いずれも生で食べてはいけません。食べる場合は、中心温度が75℃で1分以上となる加熱が必要です。

② その他

ア. 異物

金属などの硬質異物は、それを食べた人がけがをする場合があります。また、けがをしなくても、食品に異物が入っているとクレームの原因となります。原材料に異物が付いていないか、調理しているときに異物が付いていないか、つねに確認することが大切です。さらに、異物が食品につかないように、調理場を整理整頓することも大切です。

<異物の種類>

・硬質異物

金属片、プラスチック片、ガラス片、石 など



・軟質異物

髪の毛、紙きれ、ビニール片、虫 など

※ 虫などお客様の気分を悪くさせる異物を不快異物ともいいます。

イ. アニサキス(寄生虫)

サバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなどの魚介類にアニサキスが寄生している場合があります。アニサキスが寄生した魚介類を食べると激しい腹痛の食中毒になります。アニサキス食中毒を防止するためには、次のような方法で対応します。

- ・新鮮な魚を選び、すぐに内蔵を取り除きます。
- ・アニサキスは目で見える大きさです。魚にアニサキスがついていないか、目で確認します。
- ・アニサキスは、魚の内蔵にいます。魚の内蔵を生食で提供しない。
- ・ -20°C 以下で24時間以上、冷凍します。または 60°C で1分以上、もしくは 70°C 以上で加熱します。

(7) 衛生管理の記録について

衛生管理で確認したことは、記録に残しておきましょう。記録に残すことで、衛生管理が正しく行われていることが確認できます。また、次のような効果もあります。

- ① 衛生管理のポイントが明確になります。そして、食中毒の予防につながります。
- ② 問題が発生した場合、衛生管理を適切に行っていたことの証拠となります。
- ③ 保健所やお客様に対して、自分のお店が衛生管理を適切に行っていると自身をもって説明できます。
- ④ 業務の改善点が見えてきます。

※ 参考資料3において、一般飲食店における衛生管理計画の参考様式、記載例を紹介しています

※ 参考資料4において、一般飲食店における衛生管理実施記録の参考様式、記載例を紹介しています

4. さんこうしりょう 参考資料

日食協が推奨する衛生的な手洗い
 — 基本の手洗い手順 —

<p>1 流水で手を洗う</p>		<p>7 指先を洗う</p>	
<p>2 洗剤を手に取る</p>		<p>8 手首を洗う</p>	
<p>3 手のひら、指の腹面を洗う</p>		<p>9 洗剤を十分な流水でよく洗い流す</p>	
<p>4 手の甲、指の背を洗う</p>		<p>10 手を拭き乾燥させる (タオル等の共用はしないこと)</p>	
<p>5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う</p>		<p>11 アルコールによる消毒 (爪下・爪周辺に直接かけた後、手首全体によく振り込む)</p>	
<p>6 親指・拇指球(親指の付け根のふくらみ)を洗う</p>		<p>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。</p>	

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。

発行元：公益社団法人日本食品衛生協会
<http://www.n-shokuei.jp/>

さんこうしりょう 参考資料2:グループわけした食品の例 しょくひん れい

グループ1:「加熱しないもの」

グループ2:「加熱するもの」

グループ3:「加熱と冷却をくりかえすもの」



しゅってん こうせいろうどうしりょう かんが かた と い しょくひんえいせいいかんり て び いんしょくてんへん
 出典:厚生労働省「HACCPの考え方を取り入れた食品衛生管理の手引き(飲食店編)」より

いっばんえいせい かんり さんこうようしき
一般衛生管理のポイント <参考様式>

一般的衛生管理のポイント		
①	原材料の受入の確認	いつ 原材料の納入時・その他()
		どのように
		問題があったとき
②	庫内温度の確認 (冷蔵庫・冷凍庫)	いつ 始業前・作業中・業務終了後・その他()
		どのように
		問題があったとき
③-1	交差汚染・二次汚染の防止	いつ 始業前・作業中・業務終了後・その他()
		どのように
		問題があったとき
③-2	器具等の洗淨・消毒・殺菌	いつ 原材料の納入時・その他()
		どのように
		問題があったとき
③-3	トイレの洗淨・消毒	いつ 始業前・作業中・業務終了後・その他()
		どのように
		問題があったとき
④-1	従業員の健康管理など	いつ 始業前・作業中・その他()
		どのように
		問題があったとき
④-2	手洗いの実施	いつ トイレの後、調理施設に入る前、盛り付けの前、作業内容変更時、生肉や生魚などを扱った後、金銭をさわった後、清掃をおこなった後、その他()
		どのように
		問題があったとき

いっばんえいせいかんり
 一般衛生管理のポイント <記載例>

一般的衛生管理のポイント		
①	原材料の受入の確認	いつ 原材料の納入時 その他()
		どのように 外観、におい、包装の状態、表示(期限、保存方法)を確認する
		問題があったとき 返品し、交換する
②	庫内温度の確認(冷蔵庫・冷凍庫)	いつ 始業前 ・作業中・業務終了後・その他()
		どのように 温度計で庫内温度を確認する(冷蔵庫10℃以下、冷凍庫-15℃以下)
		問題があったとき 異常の原因を確認、設定温度の再調整/故障の場合は修理を依頼 食材の状態に応じて使用しない、または加熱して提供
③-1	交差汚染・二次汚染の防止	いつ 始業前 ・ 作業中 ・業務終了後・その他()
		どのように 冷蔵庫内の保管の状態を確認する まな板、包丁などの器具は使い分け。使ったあとは洗浄、殺菌する
		問題があったとき 洗剤で再度洗浄し、殺菌する
③-2	器具等の洗浄・消毒・殺菌	いつ 始業前 ・ 作業中 ・業務終了後・その他()
		どのように 使用の都度、また板、包丁などの器具類を洗浄し、殺菌する
		問題があったとき 洗剤で再度洗浄し、殺菌する
③-3	トイレの洗浄・消毒	いつ 始業前 ・作業中・業務終了後・その他()
		どのように トイレの洗浄、消毒を行う 特に便座、水洗レバー、ドアノブなどは念入りに行う
		問題があったとき 洗剤で再度洗浄し、消毒する
④-1	従業員の健康管理など	いつ 始業前 ・ 作業中 ・その他()
		どのように 従業員の体調、手の傷の有無、着衣等の確認を行う
		問題があったとき 消化器症状がある場合は調理作業に従事させない 手に傷がある場合は、バンソウコウをつけ、手袋を着用する 汚れた作業着は交換する
④-2	手洗いの実施	いつ トイレの後、調理施設に入る前、盛り付けの前、作業内容変更時、生肉や生魚などを扱った後、金銭をさわった後、清掃をおこなった後、その他()
		どのように 手順に従った手洗いをを行う
		問題があったとき 再度、手順に従った手洗いをを行う

じゅうようかんり
重要管理のポイント さんこうようしき <参考様式>

⑤重要管理のポイント		
分類	メニュー	チェック方法
非加熱のもの(冷蔵 品を冷たいまま提供)		
加熱するもの(冷蔵 品を加熱し、熱いまま 提供)		
(加熱した後、高温保 管)		
加熱後冷却し、再加 熱するもの		
(加熱後、冷却するも の)		

じゅうようかんり
重要管理のポイント <記載例>

⑤重要管理のポイント		
分類	メニュー	チェック方法
非加熱のもの(冷蔵品を冷たいまま提供)	刺身、冷奴	冷蔵庫より取り出したらずくに提供する
加熱するもの(冷蔵品を加熱し、熱いまま提供)	ハンバーグ 焼き魚 から揚げ	定期的に温度を計測しながら、 火の強さ、油の温度、加熱時間、肉汁、焼き上がりの様子などを確認する
(加熱した後、高温保管)	から揚げ ごはん	定期的に温度をはかる
加熱後冷却し、再加熱するもの	カレー	速やかに冷却、再加熱をしっかりと行う(いずれも温度を計測)
(加熱後、冷却するもの)	ポテトサラダ	

参考資料4: 一般飲食店における衛生管理実施記録 <参考様式、記載例>

一般衛生管理の実施記録 <参考様式>

分類	① 原材料の受入の 確認	② 庫内温度の確認 冷蔵庫・冷凍庫(℃)	③-1 交差汚染・ 二次汚染の 防止	③-2 器具等の 洗浄・消毒・ 殺菌	③-3 トイレの 洗浄・消毒	④-1 従業員の 健康管理など	④-2 手洗いの 実施	日々 チェック	特記事項	確認者
1日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
2日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
3日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
4日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
5日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
6日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
7日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
8日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
9日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
10日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
11日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
12日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
13日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
14日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
15日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			

出典: 日本食品衛生協会「HACCPの考え方を取り入れた衛生管理のための手引書」より

いっぽんえいせいいかんり じゅうしきろく <記載例>
 一般衛生管理の実施記録

分類	① 原材料の受入の確認	② 庫内温度の確認 冷蔵庫・冷凍庫(℃)	③-1 交差汚染・二次汚染の防止	③-2 器具等の洗浄・消毒・殺菌	③-3 トイレの洗浄・消毒	④-1 従業員の健康管理など	④-2 手洗いの実施	日々チェック	特記事項	確認者
1日	良・否	4、-16	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	花子	4/1朝 小麦粉の袋が破袋→交換した	
2日	良・否	9、-23	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	花子	4/2昼 Aがトイレの後手を洗わなかった	
3日	良・否	15、-23 →再10℃	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	花子	4/3 11時 冷蔵庫の温度が高い	
4日	良・否	4、-16	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	花子	→20分後、10℃以下となる	
5日	良・否	8、-18	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	花子		
6日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
7日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
8日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
9日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
10日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
11日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
12日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
13日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
14日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
15日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			

じゅうようかんり じゅうしきろく さんこうようしき
重要管理の実施記録 <参考様式>

分類	非加熱のもの(冷蔵品を冷たいまま提供)	加熱するもの(冷蔵品を加熱し、熱いまま提供)	(加熱した後、高温保管)	加熱後冷却し、再加熱するもの	(加熱後、冷却するもの)	日々 チェック		特記事項	確認者
						良	否		
メニュー	1日	良	否	良	否	良	否		
	2日	良	否	良	否	良	否		
	3日	良	否	良	否	良	否		
	4日	良	否	良	否	良	否		
	5日	良	否	良	否	良	否		
	6日	良	否	良	否	良	否		
	7日	良	否	良	否	良	否		
	8日	良	否	良	否	良	否		
	9日	良	否	良	否	良	否		
	10日	良	否	良	否	良	否		
	11日	良	否	良	否	良	否		
	12日	良	否	良	否	良	否		
	13日	良	否	良	否	良	否		
	14日	良	否	良	否	良	否		
	15日	良	否	良	否	良	否		

しゅってん にほんしょくひんえいせいきょうかい かんが かた と い えいせいかんり てびきしょ
 出典：日本食品衛生協会「HACCPの考え方を取り入れた衛生管理のための手引書」より

じゅうようかんり じゅうしほくろく
重要管理の実施記録 <記載例>

分類	非加熱のもの(冷蔵品を冷たいまま提供)	加熱するもの(冷蔵品を加熱し、熱いまま提供)		(加熱した後、高温保管)	加熱後冷却、再加熱するもの	(加熱後、冷却するもの)	日々 チェック	特記事項	確認者
		ハンバーグ 焼き魚 から揚げ	から揚げ ごはん						
メニュー	刺身、冷奴	ハンバーグ 焼き魚 から揚げ	から揚げ ごはん	カレー	ポテトサラダ			4/1 ハンバーグの内部が赤いとクレームがあった。調理した日に確認したところ、急いでいたので、温度確認をしないなかつたとのこと。 →温度確認の徹底を指示	
1日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
2日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
3日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
4日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
5日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
6日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
7日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
8日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
9日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
10日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
11日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
12日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
13日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
14日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
15日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			

< おわりに >

本「衛生管理」のテキストは、公益社団法人日本衛生協会による「HACCPの考え方を取り入れた衛生管理のための手引書（小規模な一般飲食店向け）」などを参考に、外国人の方が、理解しやすいように作成しました。また、テキストで使用されているイラストは、厚生労働省による「HACCPの考え方を取り入れた食品衛生管理の手引き（飲食店編）」から引用しています。

本「衛生管理」のテキスト作成にあたっては、外食企業、外食関係団体、学識経験者の御協力を得て、一般社団法人日本フードサービス協会がとりまとめました。

このテキスト作成に御協力いただきました関係者に、改めて御礼申し上げます。

2019年 3月

一般社団法人 日本フードサービス協会