

ふれあい
給食

福祉目的の活動

認知症
カフェ

ふれあい
いきいきサロン

における食中毒防止

子ども
食堂

食中毒とは！？

- ✓ 食中毒とは、食中毒菌などの有害な物質を含んだ食品を食べたときに起こる急性の健康障害のことです。
- ✓ 食中毒菌は、食品の中で増えてもにおい、色、味を変化させない場合が多いため、見た目では気づきません。また、少量で発症する菌もあります。
- ✓ 特に、お年寄りや子どもなど抵抗力が弱い方は、重症になることがあるため、より一層の注意が必要です。



実施者・参加者一人ひとりが、正しい知識を持って対応することが大切です！
事故を未然に防止して、おいしく、楽しく、安全な活動にしましょう！

食中毒防止の3原則

① 食中毒菌を付けない

細菌が付着した食材、手、調理器具から食品に菌がうつることがあります。

② 食中毒菌を増やさない

食品を常温で長時間放置すると菌が増殖します。

③ 食中毒菌をやっつける

菌は熱に弱いので、食品は十分に加熱調理（中心温度75℃で1分間以上）しましょう。
※ノロウイルス食中毒を防止するためには、中心温度85～90℃で90秒間以上の加熱が必要です。

☆3原則で一番大事なものは、「付けない」ことです。

手を洗う、野菜や魚を洗う、まな板や包丁・ふきん・スポンジなどの調理器具を洗う、
台所は清掃しておく・・・などを習慣づけましょう。

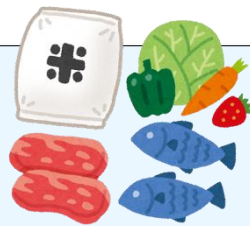


次のページから、3原則に従った食中毒防止のポイントを確認しましょう。

食中毒防止の6つのポイント

ポイント1

食品の購入



- 原材料(肉、魚、野菜など)は、品質、鮮度(においや色など)、表示などについて点検し、必要な量だけ購入する。
- 購入した食品は、肉汁や魚などの水分が漏れないように、ビニール袋などに分けて包み、持ち帰る。
- 生鮮食料品などのように冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら寄り道せずまっすぐ持ち帰る。

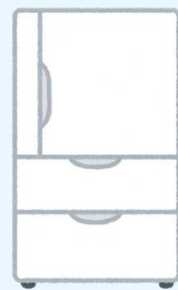
献立について

施設設備や調理する人の数などに応じた食数や献立にしましょう。
また、刺身、サラダなどは、加熱工程がなく、調理過程で細菌を減らすことが難しい食品です。これらのメニューはできる限り控えましょう。

ポイント2

食品の保存

- 購入した食品は保存方法を守って適切な温度で保管する。
また、他の食品を汚染しないよう衛生的に保管する。
- 冷蔵庫や冷凍庫には食品を詰めすぎない。目安は7割程度。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持する。



ポイント3

下準備

- 調理の前、肉、魚、卵を取り扱った後、トイレに行った後には必ず手を洗う。
- 魚介類や野菜・果物は流水でよく洗う。また、肉や魚などの汁が、果物など生で食べるものや調理の済んだ食品に付かないように注意する。
- 包丁やまな板は、こまめに洗浄・消毒する。また、食材や用途(魚用、肉用、野菜用など)によって使い分けるなど、二次汚染防止に努める。



調理器具の洗浄・消毒

- ①洗剤を用いてよくこすり、流水で十分にすすぎます。
- ②熱湯をかけるか次亜塩素酸ナトリウム溶液(100~200ppm)に漬け、消毒します。
- ③よく乾燥させます。

調理する人は、下痢、嘔吐、発熱などの症状がある時、手指に傷がある時は、調理を行わないようにしましょう。また、身だしなみを整え、エプロン、マスク、使い捨て手袋などを着用しましょう。

ポイント4

調理



- 調理や盛り付けを行う前には必ず手を洗う。
- 加熱調理する食品は中心温度75℃で1分間以上、十分に加熱する(ノロウイルス食中毒を防止するためには中心温度85～90℃で90秒間以上の加熱が必要)。
- 電子レンジを使う場合は、専用の容器、ふたを使い、調理時間に気をつける。

調理する施設について

手洗い設備に石鹸や消毒液、ペーパータオルを備えましょう。また、二次汚染防止のため、調理場は整理整頓、清掃、消毒をしっかり行いましょう。

ポイント5

食事

- 作り置きや前日調理は避け、調理後は時間を置かずにできる限り早く提供する。
(一般的な食中毒菌は、室温でも15～20分で2倍に増える。)
- 温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておく。
(目安は、温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下。)
- 食べる人に対し、食事前に必ず手洗いを行うよう呼びかける。

食べる方への注意

すぐ食べてください。特に暑い時期は、食事を室内に長時間放置すると、食中毒の危険性が高くなります。



ポイント6

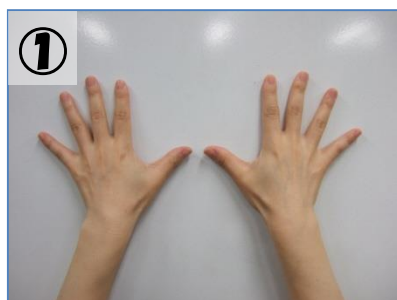
残った食品

- やむを得ず残った食品を保存する場合は、きれいな器具・容器を使い、早く冷えるように浅い容器に小分けして保存する(食べきれる量を調理することが望ましい)。
- 残った食品を温め直すときも十分に加熱する。目安は中心温度75℃で1分間以上(ノロウイルス食中毒を防止するためには中心温度85～90℃で90秒間以上の加熱が必要)。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱する。
- 長時間食べずにおいておくと食品がいたんでしまうため、料理の持ち帰りはさせない。

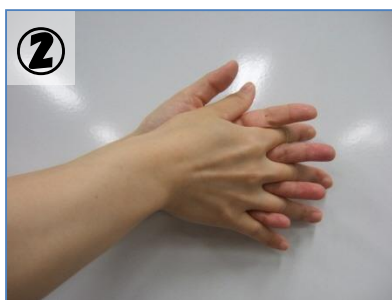
最後に、次のページで正しい手洗い方法を確認しましょう。

正しい手洗いで食中毒を防止しましょう！

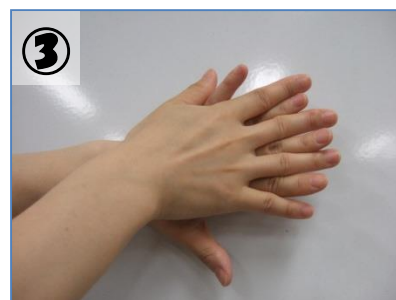
- 調理作業開始前やトイレに行った後などは②から⑧までを2回くりかえしましょう。
- 手洗い後には、アルコールスプレーや逆性石けんを使用して消毒を行いましょう。
- 調理する際は、手洗い後に使い捨て手袋をし、手から食品を汚染しないようにしましょう。



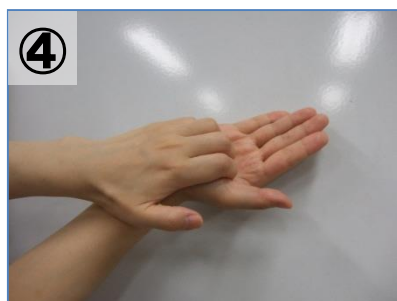
① 爪を切り、時計・指輪などをはずす。



② 水で手をぬらし、石けんをつけて手のひらをよくこする。



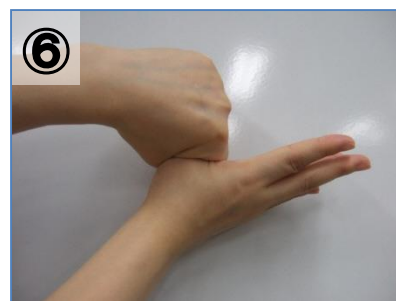
③ 手の甲を伸ばすようにこする。



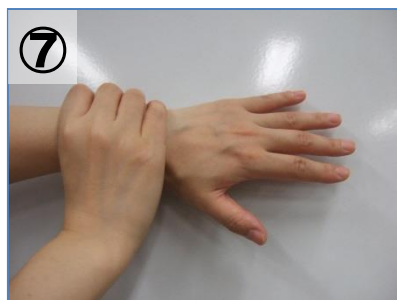
④ 指先・爪の間を念入りにこする。



⑤ 指の間を洗う。



⑥ 親指と手のひらをねじり洗いする。



⑦ 手首も忘れずに洗う。



⑧ 十分に水で洗い流す。



⑨ ペーパータオルでふきとり、よく乾かす。

一人ひとりの心がけで、楽しい活動にしましょう！



食品衛生チェックリスト



皆さんで、ぜひ
一度チェックして
みてください。

次のチェック項目について、「○」、「△」、「×」を付けてみましょう！

No.	チェック項目	結果
調理する施設の衛生管理(3項目)		/3
1	手洗い設備に石鹸や消毒液、ペーパータオルを備えていますか。	
2	調理場は整理整頓、清掃、消毒を行っていますか。	
3	調理の規模や設備、調理する人の数などを十分に勘案し、能力に適した食数や献立などにしていますか。	
調理する人、食べる人の衛生管理(4項目)		/4
4	調理する人の健康状態や手指の傷の有無などを点検していますか。	
5	調理する人はこまめに手指の洗浄及び消毒を行っていますか。	
6	調理する人は身だしなみ(爪を短く切る、腕時計や指輪などの装身具を外すなど)を整え、エプロン、マスク、使い捨て手袋などを着用していますか。	
7	食べる人に対し、食事前に必ず手洗いを行うよう呼びかけていますか。	
食品等の取扱い(7項目)		/7
8	原材料は、品質、鮮度、表示などについて点検し、必要な量だけ購入していますか。	
9	購入した食品は保存方法を守って適切な温度で保管されていますか。 また、他の食品を汚染しないよう衛生的に保管されていますか。	
10	魚介類や野菜・果物は流水でよく洗っていますか。冷蔵庫・冷凍庫から出した原材料は速やかに下処理や調理を行っていますか。	
11	調理器具などはこまめに洗浄・消毒され、適切に使い分けがされていますか。	
12	作り置きや前日調理は避け、調理後は時間を置かずにできる限り早く提供していますか。また、料理の持ち帰りはさせていませんか。	
13	刺身やサラダなど、危害度の高い食品の提供をできる限り控えていますか。	
14	加熱調理する食品は中心温度75℃で1分間以上(ノロウイルス食中毒を防止するためには中心温度85～90℃で90秒間以上)、十分に加熱していますか。	
合 計(○の数) いくつ○が付きましたか? 「14項目すべて○」を目指しましょう!		/14