

食品等事業者の皆様へ

令和3年6月1日から、  
原則**すべての食品等事業者**は  
「HACCPに沿った衛生管理」を行うことが**義務**となりました。

# HACCPの考え方を取り入れた 衛生管理に 取り組みましょう！

お手元の  
「千代田区**衛生点検カレンダー**」  
の活用方法をご紹介します。



## HACCP（ハサップ）とは？

食品を調理する際、「どこ」で「何が危ないか」を考え、  
食品の安全を守るために重要なポイントを  
集中的に管理する衛生管理の手法です。

# 衛生点検カレンダーを使ってみましょう！

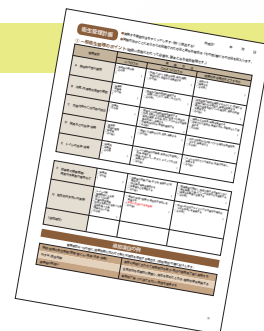
リスクを知る

- ・巻末（食中毒のいろいろ）を見て食中毒を引き起こす病原菌ごとの予防方法を学ぶ
- ・提供する食品にひそむリスク（危険性）を知って衛生管理方法を考える

衛生管理計画をつくる

## 一般衛生管理

- |                |                                       |
|----------------|---------------------------------------|
| A 原材料の受入の確認    | F 従事者の健康管理<br>(体調不良者の有無)<br>清潔な作業着の着用 |
| B 冷蔵・冷凍庫の温度の確認 |                                       |
| C 交差（二次）汚染の防止  | G 衛生的な手洗いの実施                          |
| D 器具等の洗浄・消毒    |                                       |
| E トイレの洗浄・消毒    |                                       |



## 重要管理 加熱工程に応じたグループ別の衛生管理

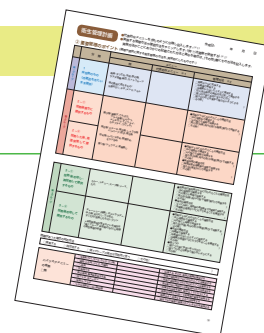
### ①メニューを分類する ▶

調理の際の、加熱、冷却、保存などの温度帯に着目して、次の3つのグループに分類する

**第1グループ** 非加熱のもの（冷蔵品を冷たいまま提供）

**第2グループ** 加熱するもの（加熱し、熱いまま提供。加熱した後高温保管）

**第3グループ** 加熱後冷却し再加熱するもの、または、加熱後冷却するもの



### ②分類ごとに、それぞれのグループのチェック方法を定める

▶ 食品の加熱や、保管状況の確認

衛生管理計画を実施

- ・問題があった場合は責任者への報告を忘れずに

点検カレンダーに記録

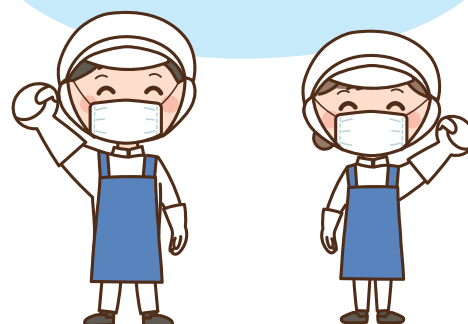
- ・「記録」することが重要
- ・責任者は月に1回以上記録をチェックし、問題があれば速やかに改善する
- ・記録は、1年間程度保管

振り返り

- ・同じような問題が発生している場合には、原因を調査し、管理項目を再検討する

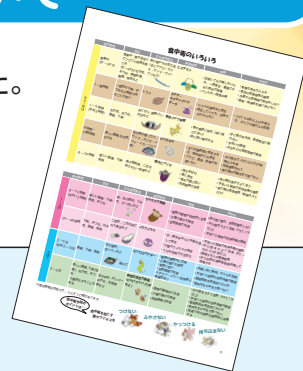
11ページでは記入例を紹介！

さあ、始めましょう！

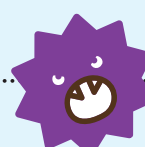


## なぜ衛生管理が必要なの？－食中毒について－

ここでは大まかなカテゴリーに分けて原因となる微生物と、予防法を表にしました。  
詳細はカレンダー巻末「食中毒のいろいろ」をご参照ください。



|         |      |                                                                                                                                      |     |        |     |
|---------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|-----|
| 魚介類を扱う  | 病因物質 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・アニサキス</li> <li>・腸炎ビブリオ</li> <li>・ヒスタミン</li> <li>・クドア・セブテンpunkタータ（主にヒラメの筋肉中に寄生）</li> </ul>    |     |        |     |
|         | 予防法  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷蔵保存</li> <li>・刺身類は 24 時間冷凍</li> <li>・調理器具の洗浄・消毒、使い分け</li> </ul>                             |     |        |     |
|         | 店舗例  | 和食店                                                                                                                                  |     | 居酒屋    |     |
| 肉を扱う    | 病因物質 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・腸管出血性大腸菌（O157,O111,O26 など）</li> <li>・カンピロバクター</li> <li>・サルモネラ属菌</li> </ul>                   |     |        |     |
|         | 予防法  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・十分な加熱</li> <li>・調理器具の洗浄・消毒、使い分け</li> </ul>                                                   |     |        |     |
|         | 店舗例  | 和食店                                                                                                                                  | 焼肉店 | 居酒屋    |     |
| 人がつくる   | 病因物質 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・サルモネラ属菌</li> <li>・ノロウイルス</li> <li>・腸管出血性大腸菌（O157,O111,O26 など）</li> <li>・黄色ブドウ球菌</li> </ul>   |     |        |     |
|         | 予防法  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理担当者の健康管理</li> <li>・手洗い</li> <li>・トイレの清掃</li> <li>・調理器具の洗浄・消毒、使い分け</li> </ul>               |     |        |     |
|         | 店舗例  | 和食店                                                                                                                                  | 焼肉店 | カフェ・バー | 居酒屋 |
| 事前に調理する | 病因物質 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・セレウス菌</li> <li>・ウエルシュ菌</li> </ul>                                                            |     |        |     |
|         | 予防法  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理中はよくかき混ぜ加熱</li> <li>・低温保存</li> <li>・すみやかに冷却できるよう小分け保管</li> <li>・調理器具の洗浄・消毒、使い分け</li> </ul> |     |        |     |
|         | 店舗例  | 和食店                                                                                                                                  |     | カフェ・バー | 居酒屋 |



## 一般衛生管理

## 衛生管理の流れ（例）

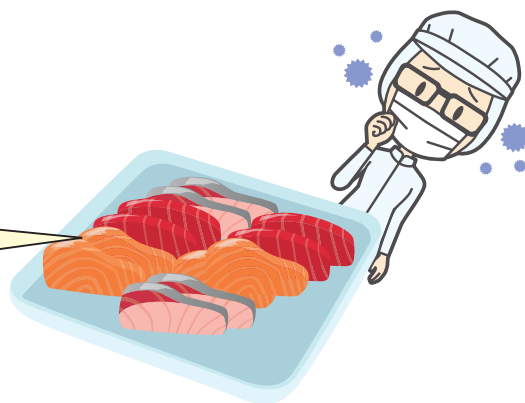
ここでは HACCP の前提となる「一般衛生管理」について、実際の流れの一例を紹介します。

### ◆原材料の受入の確認

原材料の納品時に、腐敗、包装の破損、消費期限切れ、不適切な保存方法などがないかを、外観、におい、表示（期限、保存方法）、品温などによって確認・記録し、問題があれば返品、交換します。



ヒスタミンによる食中毒  
対策のひとつとして、  
受入時の魚の鮮度や温度  
チェックが重要です

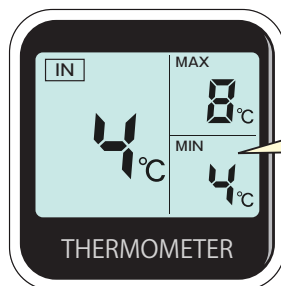


冷蔵：  
10℃以下  
冷凍：  
-15℃以下



### ◆冷蔵・冷凍庫の温度の確認

冷蔵・冷凍庫の庫内温度が高いと食中毒菌などの有害な微生物が増殖しやすいため、例えば始業前などに温度計で庫内温度を確認・調整しましょう。（冷蔵：10℃以下、冷凍：-15℃以下）また、故障している場合は速やかに修理の手続きを行います。庫内に保管されていた食材は状態によって使用を避けるか、加熱など適切な処理を行って提供します。



庫外からでも内部の  
温度がわかる温度計  
が便利です

次ページへ

## ◆交差（二次）汚染の防止／

### 器具等の洗浄・消毒

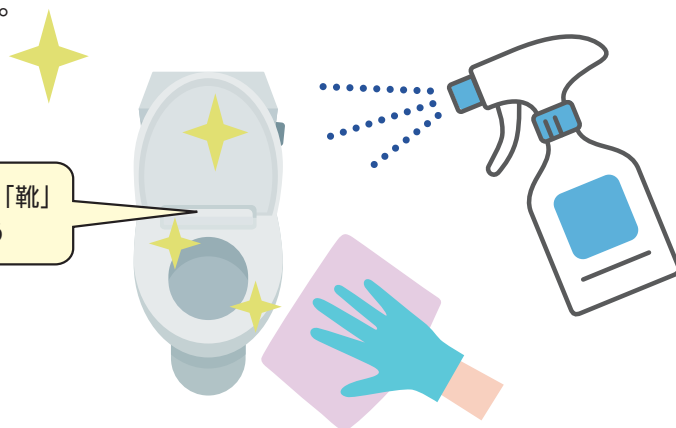
複数の食材を同じ調理器具で扱うことで、有毒な微生物が他の食材に付着し、広がる「交差（二次）汚染」。これを防ぐには調理器具を食材ごとに使い分け、使用の都度十分に洗浄・消毒するなどの対策が必要です。汚染された食材は加熱して提供するか、場合によっては使用しません。



## ◆トイレの洗浄・消毒

トイレは、ノロウイルスや腸管出血性大腸菌などの有害な微生物が、感染者の排泄物、嘔吐物などを介して付着する可能性がある場所です。毎日の清掃の他に営業中に汚れを発見した場合にも適宜洗浄・消毒を行います。特に手が触れる可能性がある箇所（ドアノブ・水栓等）は、塩素系消毒液などを用いて念入りに清掃・消毒します。

調理を行う時とは異なる「服」「靴」  
「ゴム手袋」を身につけましょう





## ◆従事者の健康管理（体調不良者の有無）

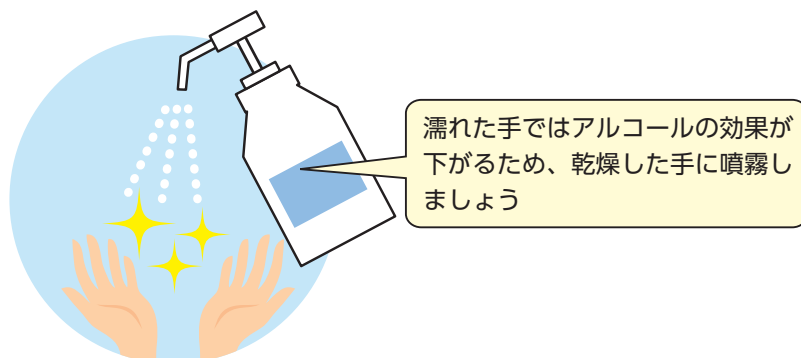
### ・清潔な作業着の着用

従業員の作業着の清潔を保ち、体調や外傷の有無の確認を行います。従業員に下痢、腹痛、発熱、吐き気・嘔吐などの症状が認められた場合は調理担当から外します。



## ◆衛生的な手洗いの実施

手洗いには石鹸やアルコールを用い、「衛生的な手洗い」（衛生点検カレンダー参照）を実施します。



何かあったら

▶▶衛生点検カレンダーに記録！

## 重要管理

## グループ分けしてリスク分析！

食中毒の原因のひとつである細菌が増殖しやすい 10 ～ 60℃ の温度帯を「危険温度帯」といいます。そのため、食品がこの温度帯に留まる時間をなるべく短くすることが重要です。まずは取り扱っている食品を提供する温度帯に応じて 3 つのグループに分類してみましょう。

### 第1グループ

#### 非加熱のもの（冷蔵品を冷たいまま提供）

- ・加熱工程がないため、一度付着した有害な微生物を殺菌できない
- ・食材・食品を汚染しないこと、汚染を広げないことが大切

### 第2グループ

#### 加熱するもの（加熱し、熱いまま提供。加熱した後高温保管）

- ・多くの微生物は熱に弱いですが、加熱が不十分だと生き残る可能性がある
- ・細菌や細菌が産生した毒素の中には、調理の熱では分解されないものがある

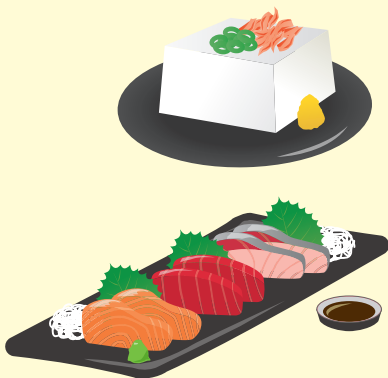
### 第3グループ

#### 加熱後冷却し再加熱するもの、または、加熱後冷却するもの

- ・調理による熱だけではすべての有害な微生物を殺すことはできない
- ・加熱後、自然冷却などで危険温度帯（10～60℃）にさらす時間が長いと、生き残った細菌が増える可能性がある

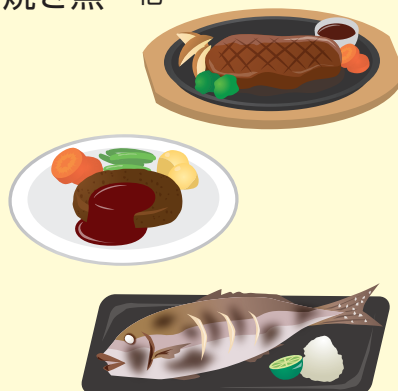
#### 第1グループ

サラダ、刺身、冷奴 他



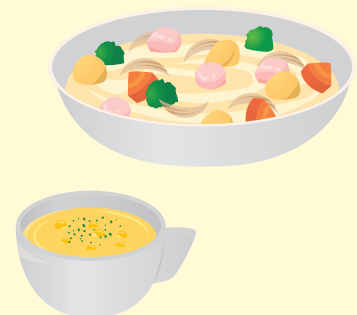
#### 第2グループ

ハンバーグ、ステーキ  
焼き魚 他



#### 第3グループ

シチュー、スープ 他



## 異なる食品グループの例

メニューを分類する時は、構成する食品ごとのグループ分けが必要です。  
以下に2つの例を示します。

### 例1 ラーメン

#### 第1グループ

- なると
- ネギ

#### 第3グループ

- チャーシュー

#### 第2グループ

- 麺
- スープ

### 例2 生姜焼き 定食

#### 第1グループ

- サラダ
- 冷奴

#### 第2グループ

- しょうが焼き
- ご飯

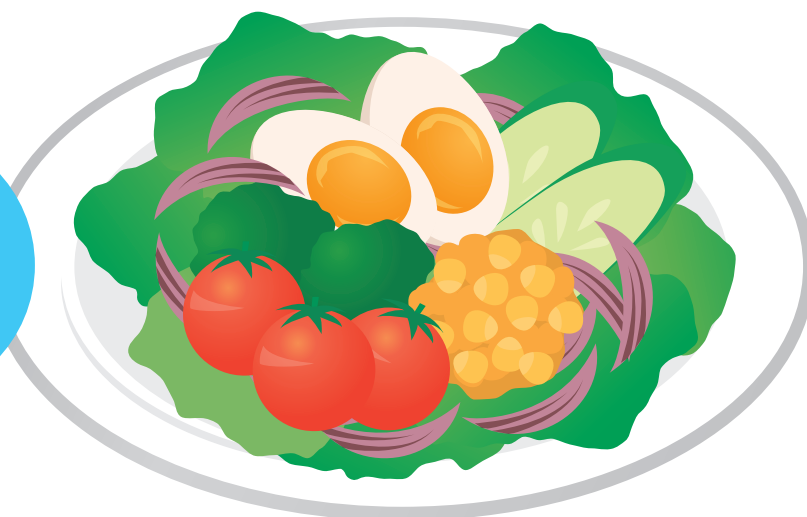
#### 第3グループ

- 味噌汁
- 小鉢

## 第 1 グループ

非加熱のもの（冷蔵品を冷たいまま提供）

〈例〉  
サラダ

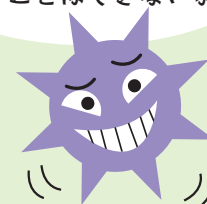


### 第 1 グループのポイントと対策



盛りつけ前に十分に手洗いをしたり、使い捨ての手袋を使用したりして食材の汚染を防ぎます。盛り付けたらすぐに提供するか、提供までの間は 10℃以下で冷蔵保存して、細菌の増殖を防止します。

加熱工程がないから  
一度着いたらオイラを  
殺すことはできないよ



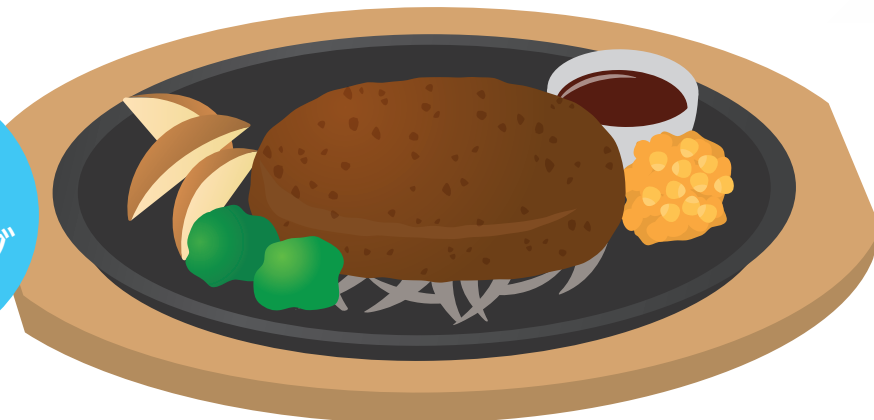
- ◆野菜類は、腸管出血性大腸菌やサルモネラが付着している場合がありますので、十分に洗浄しましょう。
- ◆生魚に寄生していることがあるアニサキスは、冷蔵では死にません。中心温度-20℃以下で、24 時間以上の冷凍を心がけましょう。
- ◆牡蠣など二枚貝はノロウイルスを蓄積していることがあります。生牡蠣を提供する場合は、必ず生食用を使用し、定期的に産地の状況も確認しましょう。
- ◆冷蔵・冷凍庫の温度をチェックしましょう。



## 第 2 グループ

加熱するもの（加熱し、熱いまま提供。加熱した後高温保管）

〈例〉  
ハンバーグ



### 第 2 グループのポイントと対策



食品の中心まで十分火が通る温度や火の強さ、加熱時間などを把握しておきます。中心温度計の使用も有効です。保温する場合は、その温度を温度計で確認しましょう。

- ◆生肉にはカンピロバクター、腸管出血性大腸菌、サルモネラ属菌などの細菌が付着しています。
- ◆食中毒菌（ボツリヌス菌、黄色ブドウ球菌）の中には熱に強い毒素を産生するものもあるので、加熱を過信せずに、食材の保管方法、交差汚染の防止などにも気を配りましょう。



十分加熱しても死なない細菌や、分解されない毒素もあるぜ

## 第 3 グループ

加熱後冷却し再加熱するもの、または、加熱後冷却するもの

〈例〉  
カレー



### 第 3 グループのポイントと対策



食品を十分に加熱後、できるだけ早く冷却することが大切です。そのためには、食品を浅いバットに移し替えて氷水で冷やしたり、小さな容器に移し替えるなどの素早く冷えるような工夫が必要です。



- ◆熱に強い芽胞を形成するウエルシュ菌は通常の加熱調理では死滅しません。これがこのグループの食品で起こる食中毒の主な原因となります。
- ◆目安として、大量調理施設は加熱調理後 30 分以内に食品を 20℃以下に、1 時間以内に 10℃以下に冷却するよう工夫することとされています。
- ◆再加熱する場合は気泡、見た目、温度などを確認しましょう。

長時間煮込むから安全とは限らないよ

10～60℃は俺たちの大好きな温度帯なんだ



# 衛生点検カレンダーを使って 「一般衛生管理」と「重要管理」 を早速チェックしていきましょう！

それでは決定した計画に従って、日々の衛生管理を行いましょう。

## →計画に基づく実施

そして、問題があった場合にはその内容を書き留めましょう

## →確認・記録

| 一般衛生管理 |                 |                  |                   |                   |              |             |          |            |              |
|--------|-----------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------|-------------|----------|------------|--------------|
|        | A<br>原材料の<br>状態 | B 温度             |                   | C<br>交差（二次）汚<br>染 | D<br>器具の洗浄消毒 | E<br>トイレの洗浄 | F 従事者    |            | G<br>手洗<br>い |
|        |                 | B1               | B2                |                   |              |             | F1       | F2         |              |
|        |                 | 冷蔵庫<br>10℃<br>以下 | 冷凍庫<br>-15℃<br>以下 |                   |              |             | 健康管<br>理 | 清潔な作<br>業着 |              |
| 記入例    | ○               | 8℃               | -18℃              | ○                 | ○            | ○           | ○        | ○          | ○            |
| 1 金    | ○               | 7℃               | -17℃              | ○                 | ○            | ○           | ○        | ○          | ○            |
| 2 土    | ○               | 9℃               | -16℃              | ○                 | ○            | ×           | ○        | ○          | ○            |
| 3 日    | ○               | 8℃               | -16℃              | ○                 | ○            | ○           | ○        | ○          | ○            |
| 4 月    | ○               | 7℃               | -18℃              | ○                 | ○            | ○           | ○        | ○          | ○            |
| 5 火    | ○               | 7℃               | -17℃              | ○                 | ○            | ○           | ○        | ○          | ○            |
| 6 水    | ×               | 8℃               | -18℃              | ○                 | ○            | ○           | ○        | ○          | ○            |
| 7 木    | ○               | 7℃               | -16℃              | ○                 | ○            | ○           | ○        | ○          | ○            |

問題があったら  
特記事項に記入！  
解決！

### 特記事項

2 日…トイレ内のゴミ箱にゴミが残っていた。

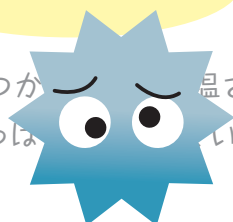
6 日…納品された材料の箱が破損していた。午  
後再納品してもらった

|      |   |    |      |   |   |   |   |   |   |
|------|---|----|------|---|---|---|---|---|---|
| 8 金  | ○ | 6℃ | -16℃ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 9 土  | ○ | 7℃ | -16℃ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 10 日 | ○ | 8℃ | -17℃ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11 月 | ○ | 8℃ | -18℃ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 12 火 | ○ | 9℃ | -18℃ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 13 水 | × | 7℃ | -17℃ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14 木 | ○ | 8℃ | -17℃ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15 金 | ○ | 7℃ | -17℃ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 16 土 | ○ | 7℃ | -18℃ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 17 日 | ○ | 6℃ | -16℃ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 18 月 | ○ | 7℃ | -17℃ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

8 日…まな板に洗剤が残っていた  
再度洗浄すすぎ

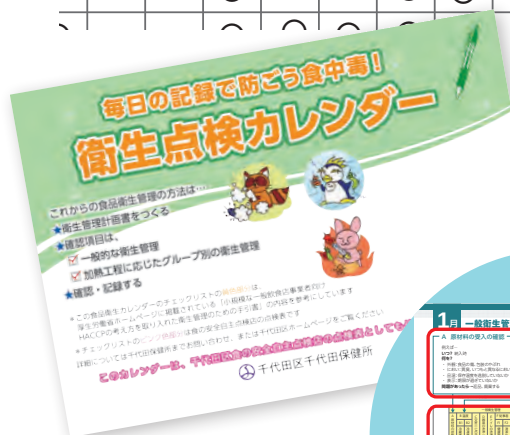
10 日… ハンバーグの内部が赤いとクレーム。  
調理師に確認したところ、急いでいたので確認  
が十分でなかった。  
こりゃまいったね…  
徹底と確認を再教育した。

14 日… 唐揚げがいくつか温まらな  
ておらず、厨房棚に置きっぱなしでいた。  
廃棄し原因を調査した。



|   |  |  | 重要管理 |        |       |         |              |     |                                                              |
|---|--|--|------|--------|-------|---------|--------------|-----|--------------------------------------------------------------|
|   |  |  | 1    | 2 加熱   |       | 3 加熱⇒冷却 |              | 記入者 | 特記事項                                                         |
|   |  |  | 非加熱  | 2-①    | 2-②   | 3-①     | 3-②          |     |                                                              |
|   |  |  |      | 加熱後直ちに | 加熱後保温 | 再加熱     | 加熱↓冷却の<br>まま |     |                                                              |
| ○ |  |  | ○    | ○      | ×     | ○       | ○            |     | 2日…トイレ内のゴミ箱にゴミが残っていた。<br><br>6日…納品された材料の箱が破損していた。午後再納品してもらった |
| ○ |  |  | ○    | ○      | ○     | ○       | ○            |     |                                                              |
| ○ |  |  | ○    | ○      | ○     | ○       | ○            |     |                                                              |
| ○ |  |  | ○    | ○      | ○     | ○       | ○            |     |                                                              |
| ○ |  |  | ○    | ○      | ○     | ○       | ○            |     |                                                              |
| ○ |  |  | ○    | ○      | ○     | ○       | ○            |     |                                                              |
| ○ |  |  | ○    | ○      | ○     | ○       | ○            |     |                                                              |
| ○ |  |  | ○    | ○      | ○     | ○       | ○            |     |                                                              |

|   |  |  |   |   |   |   |   |  |                                                                                                                                                               |
|---|--|--|---|---|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ○ |  |  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |  | 8日…まな板に洗剤が残っていた<br>再度洗浄すすぎ<br><br>10日… ハンバーグの内部が赤いとクリーム。<br>調理師に確認したところ、急いでいたので確認が十分でなかったとのことであった。加熱の徹底と確認を再教育した。<br><br>14日… 唐揚げが常温で置きっぱなしになっていた。廃棄し原因を調査した。 |
| ○ |  |  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |  |                                                                                                                                                               |
| ○ |  |  | ○ | × | ○ | ○ | ○ |  |                                                                                                                                                               |
| ○ |  |  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |  |                                                                                                                                                               |
| ○ |  |  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |  |                                                                                                                                                               |
| ○ |  |  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |  |                                                                                                                                                               |
| ○ |  |  | ○ | ○ | × | ○ | ○ |  |                                                                                                                                                               |
| ○ |  |  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |  |                                                                                                                                                               |
| ○ |  |  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |  |                                                                                                                                                               |
| ○ |  |  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |  |                                                                                                                                                               |
| ○ |  |  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |  |                                                                                                                                                               |



日々のチェックを忘れずに！  
作業中に『何かおかしい』と感じたら  
責任者にすぐに報告しましょう！  
定期的に振り返り、改善しましょう！

