

調理器具や食品を適切に取り扱わないとどうなる？

1

生肉を扱った器具をサラダなどに使うと…？

生肉に付着していた食中毒菌によりサラダなどが汚染されてしまいます。

食中毒事例
調理器具の使い回しによるカンピロバクター食中毒



2

調理した食品を室温で放置すると…？

危険温度帯(10℃～60℃)では食中毒菌が急速に増殖します。

食中毒事例
前日調理されたカレーによるウエルシュ菌食中毒



3

お肉などを中心部までよく加熱しないと…？

中心部の食中毒菌が殺菌されずに生き残ってしまいます。

食中毒事例
加熱不足のハンバーグによるO157食中毒



06 その他

- 提供対象者の健康被害の情報を受けたときは、速やかに保健所に連絡しましょう。
- 調理施設や提供場所でおう吐があった場合、ペーパータオル、塩素系漂白剤などを用いて速やかにおう吐物の処理を行いましょ。
- おう吐物などにより汚染された可能性のある食品は廃棄しましょう。
- 献立、食材の購入先、購入時間などの記録(レシートなどで代用可能)を最低1か月間は保管しましょう。
- フードバンク活動団体などから食品を受け入れる場合には、食品の保存の方法、消費期限及び賞味期限の管理、アレルギーの有無、包装の破損などが無いことを確認しましょう。
- 運営者は食物アレルギーへの対応方針(対応を行わない場合も含む。)を決め、調理担当者及び参加者に正確に伝えましょう。
- 提供対象者との共同調理など、運営者が指定した調理担当者以外の者が調理に参加する場合、運営者側が責任をもって監督・指導しましょう。

消毒方法

塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム5~6%)を使用した方法

おう吐物やふん便の処理

0.1%消毒液

水2L + 塩素系漂白剤40mL
(ペットボトルキャップ8杯)

おう吐物は静かにふき取り、0.1%消毒液を浸したペーパータオル等で消毒します。

調理器具や設備の消毒

0.02%消毒液

水2L + 塩素系漂白剤8mL
(ペットボトルキャップ2杯)

0.02%消毒液に浸すか、消毒液を浸したペーパータオル等でふき取り、消毒します。



塩素系漂白剤は、製品パッケージ等を確認の上、使用上の注意等を守ってご使用ください。

食品衛生法による営業の許可・届出を必要としない

小規模給食 ボランティア給食

始められる皆さんへ



1回の提供食数が20食程度未満の小規模給食や、いわゆる子供食堂のような福祉を目的とした食事の提供(ボランティア給食)のうち、営業とみなされないものは、食品衛生法の営業許可や営業届出を必要としません。しかし、食中毒などの食品衛生上の危害の発生を防止するためには、衛生管理について注意する必要があります。そこで、このリーフレットでは、小規模給食施設やボランティア給食において気を付けていただきたい内容をまとめましたので、食事を提供する際の参考にしてください。

また、保健所では、皆さんに適切な助言をするために、任意の届出を出していただくようお願いしています。詳細については、最寄りの保健所にご相談ください。

01 責任者の選任

- 食品衛生に責任を持つ者を決めましょう。
- 責任者は保健所への相談や講習会の受講などの機会を活用し、食品衛生に関する基本的な知識を習得するよう努めましょう。



02 調理施設の衛生管理

- 食品や器具を洗浄する設備や手洗設備などを備えた調理施設を使用しましょう。
- 調理施設は清潔に保ち、整理整頓しましょう。
- 手指用の石けん・消毒液、ペーパータオル、調理器具用の洗剤・消毒液、清潔なふきんなどを用意しましょう。
- 洗剤などの薬品は、食品とは別の場所に保管しましょう。
※ 詰め替える場合は、中身が分かるようにラベルを貼るなどして誤使用を防止しましょう。
- トイレは定期的に清掃・消毒して衛生的に保ちましょう。
- ゴミ箱は汚液や汚臭が漏れない蓋付きのものにし、清潔にしておきましょう。

施設の例



03 調理担当者の衛生管理

- 調理開始前に、調理担当者の健康状態を確認し、下痢、おう吐、発熱などの症状があるときは、調理や配膳を控えましょう。調理担当者の家族の体調にも注意が必要です。
- 手指に傷がある人は調理を控えましょう。
※やむを得ず調理を行う必要がある場合は、絆創膏と使い捨て手袋で傷を保護しましょう。
- 手指の爪は短く切り、指輪、ピアス、腕時計などは外しましょう。
- 調理担当者はエプロン、三角巾、マスクなど、清潔な作業着を身につけましょう。
- トイレを利用する際や清掃の際は、調理用の作業着を脱ぎましょう。
- 必要なタイミングに正しい手順で手を洗いましょう。



- 手洗いのタイミング
- ❗ 調理の前
 - ❗ 使い捨て手袋を着用する前
 - ❗ 盛り付けの前
 - ❗ 作業内容が変わるとき
 - ❗ 肉類や魚介類など生の食材を扱った後
 - ❗ トイレの後
 - ❗ 清掃を行った後
 - ❗ お金を触った後

手洗いの手順

- 1 流水で手を洗い、石けんをつけ、手のひらをよくこする。
- 2 手の甲を伸ばすようにこする。
- 3 指先、爪の間を念入りにこする。
- 4 指の間を洗う。
- 5 親指と手のひらをねじり洗う。
- 6 手首も忘れずに洗う。
- 7 十分に水で流す。
- 8 ペーパータオルなどでよくふき取る。
- 9 必要に応じて消毒用アルコールなどで消毒する。

①～⑦を2回繰り返すと効果的!

04 原材料の仕入れ及び保管

- 肉類、魚介類、野菜等の生鮮食品は、1回で使い切る量を調理当日に仕入れましょう。
- 原材料などは、包装が破れているもの、腐敗しているもの、消費期限が過ぎているもの及び保存方法が守られていないものが使用されないように適切に管理しましょう。
- 冷蔵又は冷凍が必要なものは、速やかに冷蔵庫又は冷凍庫に入れ、室温に置かれる時間をできるだけ短くしましょう。
- 肉類、魚介類等は汁が漏れないように蓋付きの容器やビニール袋などに入れ、他の食品を汚染しないよう、冷蔵庫の最下段に区別して保管しましょう。



05 調理器具、食品等の取扱い

- 調理器具、食品等は、食中毒予防の3原則「つけない、増やさない、やっつける」に沿って取り扱うことが重要です。

食中毒予防の3原則

1 つけない

- ☑ まな板、包丁等の調理器具や容器は、肉類、魚介類、野菜、加熱済みの食品などの用途別に使い分けましょう。※使い分けが難しい場合は、使用の都度、洗浄・消毒しましょう。
- ☑ シンクを通じて食材が汚染されないようにするため、シンクで食品を洗浄する際には、シンクを用途別、食品別に使い分ける、シンク内に食品が直接触れないようにする、事前にシンクを洗浄・消毒するなどを行いましょう。
- ☑ 食品の盛り付けは素手では行わず、菜箸や使い捨て手袋などで行いましょう。
- ☑ 食品間の相互汚染を防止するため、調理された食品は、原材料と分けて取り扱いましょう。
- ☑ 調理器具や容器などを使用した後は、洗剤で洗浄し、熱湯、塩素系漂白剤、消毒用アルコールなどで殺菌しましょう。洗浄後はよく乾燥させ、清潔な場所で保管しましょう。



2 増やさない

- ☑ 前日調理は行わないようにしましょう。
- ☑ 冷凍された食品は室温で解凍せず、冷蔵庫内又は流水で解凍しましょう。
- ☑ 調理済みの食品は室温で放置せず、熱いものは熱いまま(65℃以上)、冷たいものは冷たいまま(10℃以下)に保ち、調理完了後、おおむね2時間以内に食べ終わるような運営に努めましょう。
- ☑ 食品は1日で提供できる分のみ調理し、できるだけその場で食べましょう。

3 やっつける

- ☑ 食品は中心部までよく加熱する。目安として、肉類は肉汁が透明になるまで、スープ類は沸騰するまで加熱しましょう。



! その他、以下のことにも気をつけましょう。

- 施設の規模、調理担当者の人数等に応じた、無理のない献立及び提供食数にしましょう。
- 特にお年寄りや幼児、妊婦など抵抗力が弱い人には、刺身やサラダなど、生もの(加熱調理していないメニュー)の提供は避けましょう。
- 可能な限り、メニューごとに提供する食品を約50gずつポリ小袋等清潔な容器に採取し、冷凍保存しておくようにしましょう。保存期間は2週間程度が望ましいですが、難しい場合はできる範囲で行いましょう。

memo

検食を保存しておく、食中毒が発生した際などに、原因究明に役立ちます。