

安心・安全な食事を提供するための

衛

生

管

理

～調理をする人・調理器具の衛生～

- 👑 まずは体調と身だしなみを整えよう！
- 👑 正しく手洗いでできていますか？
- 👑 使い捨て手袋を正しく使えてますか？
- 👑 包丁やまな板をきれいに管理しよう！
- 👑 スポンジ・ふきんの手入れの方法は？

# まずは体調と身だしなみを整えよう！

## 健康管理をして調理をしよう！

- 下痢やおう吐、発熱など体調が悪い時は、ノロウイルスなどの感染拡大を防ぐために調理を休みましょう。
- 手指に傷や荒れがある場合は、調理をしないことが望ましいです。作業をする場合は、使い捨て手袋を着用しましょう。

## 理想的な身だしなみ

### 帽子を着用

- 髪の毛は短く切るか、きちんと結わえる
- 三角巾や帽子の中に髪の毛をすべてしまう

気が付かないうちに抜けてしまう髪の毛。食べ物に入ってしまうないように落ちない工夫することが大切です。



### マスクを着用

- 鼻までしっかり覆う
- 汚れたもの、破れたものを使わない

### 爪を短く切る

- 爪は短く切り、マニキュアはしない
- 手荒れや傷がある時は使い捨て手袋を着用



傷や手荒れには食中毒の原因となる黄色ブドウ球菌が生息している可能性が。直接食べ物に触れないように注意！

### アクセサリー類を付けない

- 指輪、ピアス、ネックレス、腕時計などは外す

アクセサリーが食べ物に入り飲み込んでしまったら大変です。

腕時計は手首まで手洗いができなくなるため必ず外しましょう。

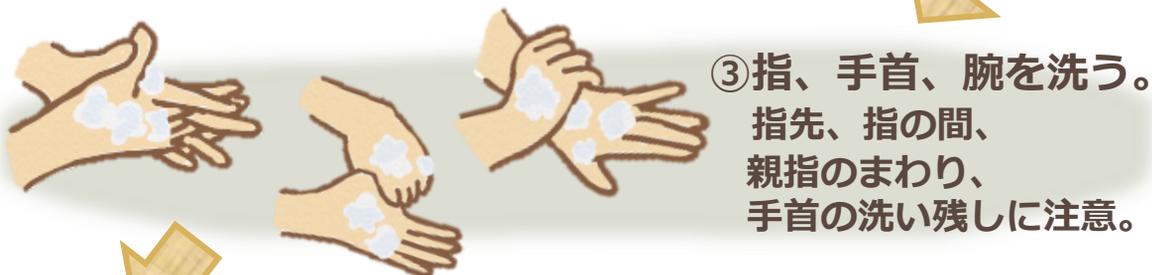
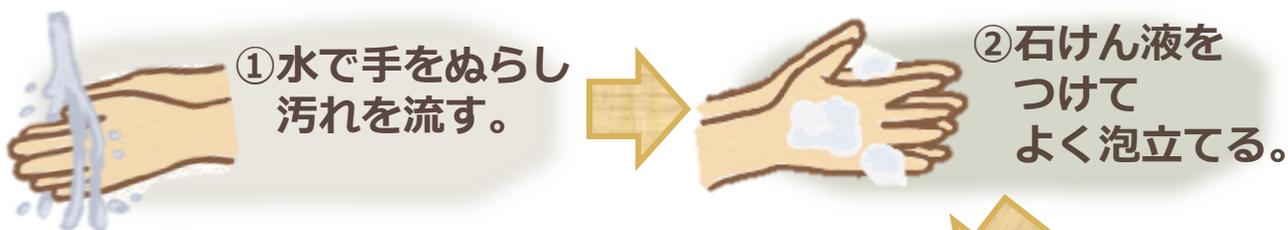


### 清潔なエプロンの着用

- 調理のとき専用のエプロンまたはユニフォームを着用し、毎回洗濯する

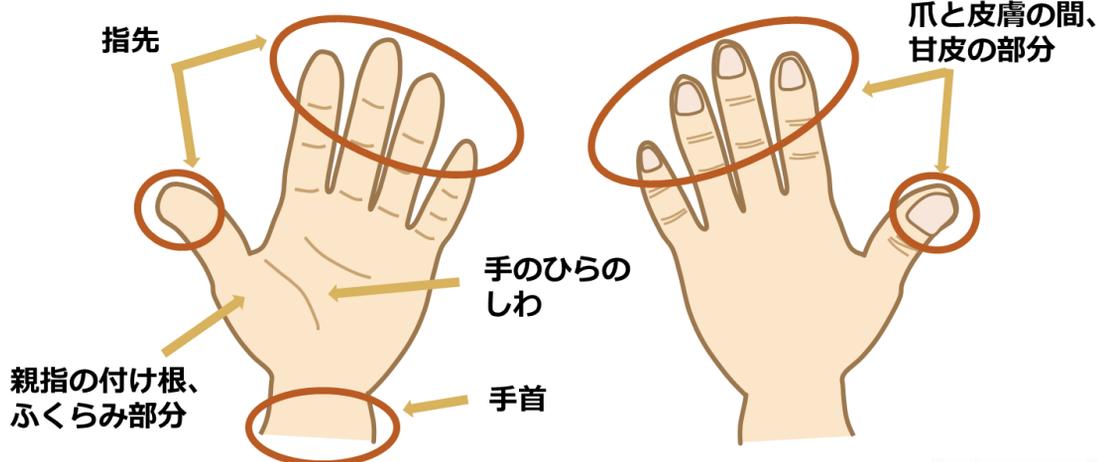
# 正しく手洗いできていますか？

## 衛生的な手洗いをしよう！



※②～④の手順は2回繰り返すと効果的！

### ● 洗い残しの多い部分をチェック！



# 使い捨て手袋を正しく使えていますか？

## 🍱 どんな時に使い捨て手袋を使う？？

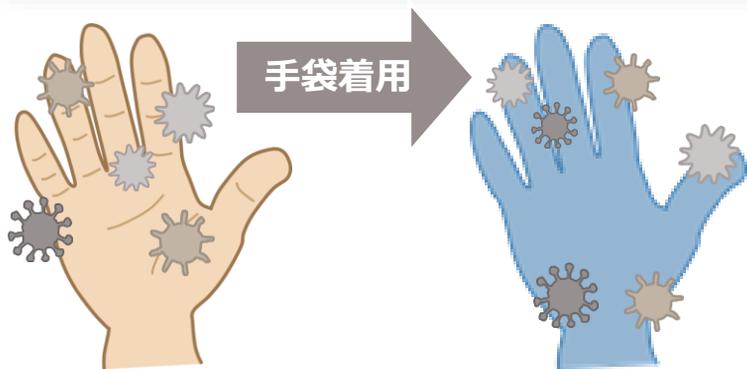
- 手荒れ・傷がある場合
- 生のまま食べる食品を扱う時
- 加熱調理後の食品を扱う時
- 盛り付け作業をする時
- 肉・魚・卵等を扱う時



「手の汚染を食品につけない」  
そして  
「食品の汚染を手につけない」  
ために手袋を使用しましょう！



## 🍱 使い捨て手袋は本当にキレイ？？



- 手袋を着ける時に手指が汚れていると、触れた場所を汚染させてしまいます。
- 汚染された手袋で調理をすることで、食べ物や器具などに汚染を広げてしまいます。

### ● 使い捨て手袋を使用する際の注意点

- 手袋の着用前、交換時には必ず手を洗う
  - ➡ 手指に付着した汚れが、手袋表面を汚染する可能性があります。
- 手袋の交換、消毒はこまめに行う
  - ➡ 長時間にわたって同じ手袋を使用すると、手袋に汚れが蓄積したり破れやすくなります。
- 手のサイズに合った手袋を使用する
  - ➡ 手袋が大きいと指先の余った部分を切断して怪我や破片が混入する原因になったり、小さいと着用時の破れの原因となります。

# 包丁やまな板をきれいに管理しよう！



## 包丁やまな板の洗浄・消毒のポイント

- 1 流水で食品カスや油などの汚れを洗い流す。  
(40℃程度の温水が望ましい)



洗剤の効果を発揮するためにいきなり洗剤をつけないで汚れを一度洗い流すことが大切。熱湯をかけてしまうと、汚れが固まってしまうこともあるため注意。

- 2 スポンジやプラスチックブラシに中性洗剤をつけてよく洗う。



包丁は傷がつかないようにスポンジで洗う。

刃の付け根部分と、持ち手部分は汚れが残りやすいので念入りに。

まな板は表面の傷に汚れがたまるため入り込んだ汚れを掻き出すためにブラシを使用すると効果的。

- 3 洗剤を流水でよく洗い流す。

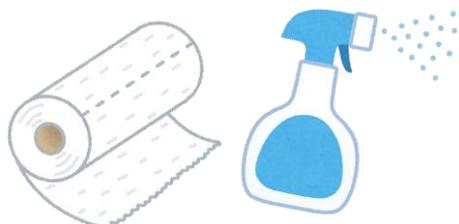


### まな板の殺菌方法

作業がすべて終了した時は、③で洗剤を洗い流したあとは、所定の濃度に希釈した塩素系漂白剤に浸漬後、流水ですすぎ、乾燥させて保管すると効果的。

漂白の代わりに80℃の熱湯で5分間以上加熱殺菌をしてもよい。

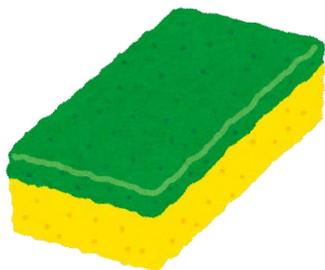
- 4 ペーパータオルまたは清潔な乾いたふきんで水分をよく拭き取り、アルコールで消毒をする。



アルコールは濃度が肝心。薄まらないように必ず、水分をよく拭き取ったあとでアルコール消毒！

# スポンジ・ふきんの手入れの方法は？

## スポンジの手入れのポイント



- 1 中性洗剤をつけてよくもみ洗いする。
- 2 流水または温水でもみながら、よくすすぐ。
- 3 汚れが落ちるまで①②をくり返し、汚水と洗剤をしっかり落とす。
- 4 乾燥しやすい清潔な場所で、重ねないで保管する。



汚れを落とした後に、希釈した塩素系漂白剤で殺菌をするか、煮沸消毒をすると効果的です。

※スポンジが劣化するため、長時間漂白剤につけない

※熱に弱いスポンジもあるため、事前にチェックする

## ふきんの手入れのポイント



- 1 流水もしくは40℃程度の温水で3回水洗い。
- 2 中性洗剤をつけてよく洗う。
- 3 流水もしくは40℃程度の温水で洗剤を洗い流す。
- 4 100℃で5分以上、煮沸消毒をする。  
もしくは、塩素系漂白剤につけて殺菌する。
- 5 水洗いし、清潔な場所で乾燥・保管する。

## 塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム溶液）の作り方

●調理器具などの殺菌には塩素濃度200ppmの次亜塩素酸ナトリウムに10分間程度浸すことで効果がある。

●使用する漂白剤によって薄める濃度が異なるため注意が必要。

### 2 Lのペットボトルで作る場合

原液の濃度	0.02% (200ppm) 溶液の場合
6%	300倍に薄める ※原液7ml (キャップ約1杯) + 水 = 2L
12%	600倍に薄める ※原液3.5ml (キャップ約1/2杯) + 水 = 2L



ペットボトルで漂白剤を作った場合は誤飲をさけるため、必ず「漂白剤」などと中身を記載すること