農山漁村生活体験学習に係る食品衛生の手引

食中毒予防の基本は手洗いから

鹿児島県保健福祉部生活衛生課

はじめに

本手引は、「鹿児島県における農山漁村生活体験学習に係る取扱指針の運用について」に基づき、農山漁村生活体験学習における食中毒の発生防止のために受入農家等が実施すべきことを示したものですが、「家庭でできる食中毒予防の６つのポイント」を中心に作成してありますので日常の調理の際にも利用してください。

平成２１年　３月１０日
平成２５年　３月２１日一部改正
平成２６年１０月１６日一部改正
令和　８年　９月　２日一部改正

【作成】
鹿児島県保健福祉部
生活衛生課　食品衛生係
TEL 099-286-2786
FAX 099-286-5562
E-mail: shokuhin@pref.kagoshima.lg.jp

目次

Ⅰ　食中毒ってナ～ニ？
１　食中毒には、どんなものがあるの？（食中毒の分類）・・・・・・・・・・・・・・・１
２　主な食中毒の症状、原因食品はどんなもの？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２

Ⅱ　実践しよう、衛生管理！
（家庭でできる食中毒予防の６つのポイント）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４

Ⅲ　ステップアップ、衛生管理！
１　調理場はいつも明るく整理整頓！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６
２　調理器具類はいつでも清潔に！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６
３　食品の取扱いに気を付けて！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６
４　身だしなみと健康に気を付けよう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・７
５　食品の表示を確認しよう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・８
６　食品の保存温度を守りましょう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・９
７　「検食」、知ってますか？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１０
８　調理場周辺も注意しよう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１０

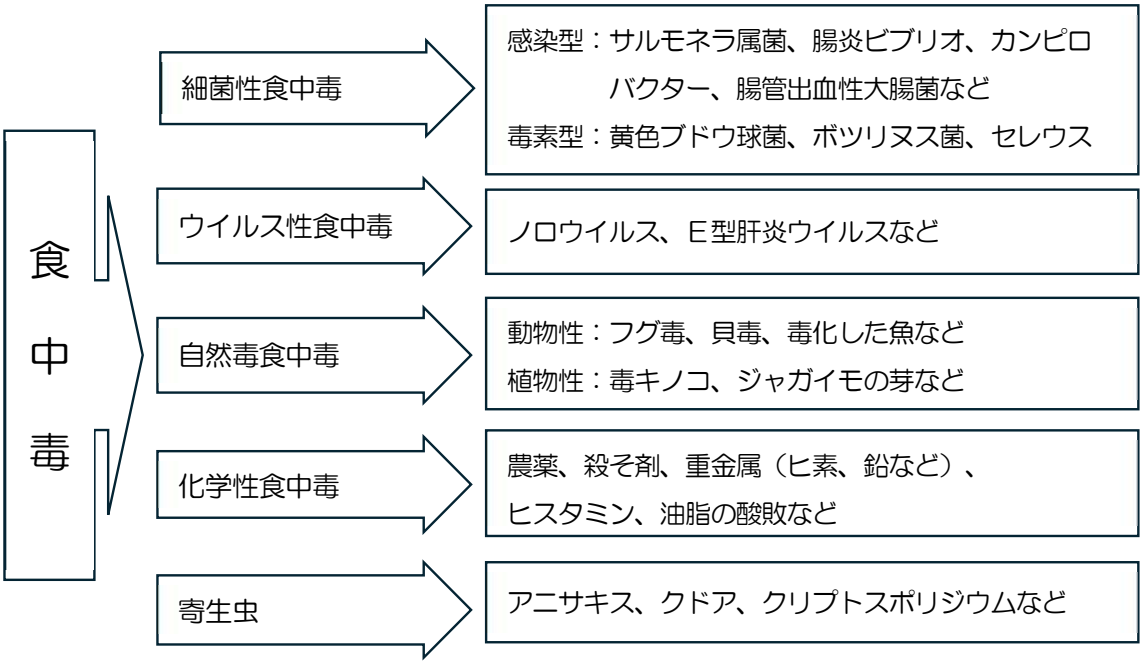
Ⅳ　食中毒を防ぐには？（まとめ）
１　付けない・・・・・・清潔（細菌・ウイルス汚染を防ぐ）・・・・・・・・・・・・・・・１１
２　増やさない・・・・迅速（細菌に増殖の時間を与えない）・・・・・・・・・・・・・・１１
冷却（細菌の増殖を抑える）
３　やっつける・・・・加熱・殺菌・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１１

資料１　自主衛生管理チェック表・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１２
資料２　原材料の点検記録表・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１４
資料３　緊急連絡先・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１５

Ⅰ　食中毒ってナ～ニ？

食中毒とは、食中毒を起こす細菌やウイルスが付いたり、増殖している食品、あるいは、有毒な物質が混入又は含まれている食品を食べることによって起こる健康被害のことです。

１　食中毒には、どんなものがあるの？（食中毒の分類）



細菌性食中毒とは

○　食べ物の中で増えた食中毒菌や食中毒菌の産出した毒素を食べ物と一緒に摂取することで起こります。

○　食中毒菌が食べ物の中で増えていても、味も臭いも変わりませんので、注意が必要です。

○　主な症状は、胃腸炎（下痢、腹痛、嘔吐など）ですが、発熱、倦怠感などの風邪のような症状のときもあります。

２　主な食中毒の症状、原因食品はどんなもの？

	原因食品	特　　徴	症状(潜伏期間)	予防のポイント
ノロウイルス	・二枚貝 ・二次汚染された非加熱食品	・カキなどの二枚貝に分布している。 ・秋から冬場に多発する。 ・少量で発症する。 ・人の腸内で増殖し、食品中では増えない。	下痢、嘔吐、腹痛、吐き気、発熱、頭痛 発病までの時間 〈24～48 時間〉	・調理器具、手指の洗浄・消毒を十分に行う。 ・下痢、嘔吐などの症状がある場合は調理に従事しない。 ・二枚貝は加熱を十分に行う。（85～90℃で、90 秒間以上） ・カキを取扱う場合は表示の確認（生食用か加熱調理用の別、賞味期限、保存温度（10℃以下））を行う。
カンピロバクター	・食肉（鶏肉など） ・ペットなどから汚染された食品、飲料水	・少量の菌で発症する。特に乳幼児が発症しやすい。 ・水の中でも生存する。	発熱、下痢、腹痛 発病までの時間 〈2～7日間〉	・食肉は十分に加熱する。 ・食肉類と他の食品は別々に保存する。 ・食肉類の調理器具は専用とし、洗浄の際も他の食品を汚染させない。 ・水道水以外の水を使用している場合は、定期的に水質検査を実施する。
サルモネラ属菌	・卵及びその加工品 ・食肉 ・調理器具などから汚染された食品	・動物の腸管内に分布しており、ネズミ、ハエゴキブリやペット類も汚染源となる。 ・過去には、卵類を汚染するサルモネラ・エンテリティディス（S.E）による食中毒が増加た事案があり、少量の菌（100 個程度）で発症することが知られている。	下痢、腹痛、発熱、頭痛、吐き気、嘔吐 発病までの時間 〈6～48 時間〉	・乳幼児や高齢者は生食をさける。 鶏卵の取り扱い（S.E 対策） ・期限表示、生食用か加熱調理用かなど、表示の確認を行う。 ・調理は中心部までよく加熱する。 ・生肉を扱ったり、卵を割った後は手をよく洗い、調理器具の洗浄・消毒を行う。 ・冷蔵庫で適切に保管する。
腸炎ビブリオ	・生鮮魚介類及びその加工品 ・調理器具などから汚染された食品（おもに塩分のあるもの）	・塩分を好み、塩分２～５％でよく発育する。 ・真水に弱い。 ・増殖が非常に早い。	下痢、腹痛、吐き気、嘔吐、発熱 発病までの時間 〈8～24 時間〉	・生食用鮮魚介類及びその加工品は 10℃以下で保存する（刺身類は４℃以下で保存するよう努めること）。 ・冷蔵庫から出して２時間以内に食べる。 ・魚介類専用の調理器具を使用し、下処理用と料理用（刺身など）を区別する。 ・魚介類は真水でよく洗う。 ・カニなどをゆでるときは中心部までよく加熱する。

	原因食品	特　　徴	症状(潜伏期間)	予防のポイント
黄色ブドウ球菌	・弁当 ・おにぎり ・生菓子類	・人や動物の傷口や鼻、のどの粘膜などに広く分布している。 ・食品中で増殖する時、熱に強い毒素を産生する。	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛 発病までの時間 〈1～5時間〉	・手指に傷口がある人は直接食品にふれない。 ・手指の洗浄・消毒を十分に行う。 ・調理中、髪の毛や鼻などを触らない。
病原大腸菌	・ハンバーグ ・生肉 ・井戸水	・人に対する発症機序によって、腸管病原性大腸菌、腸管組織侵入性大腸菌、腸管毒素原性大腸菌、腸管出血性大腸菌（0157など）、腸管凝集性大腸菌の5種類に分けられる。 ・家畜や人の腸管内に分布する。	下痢、腹痛、発熱、吐き気、嘔吐、血便 発病までの時間 〈12時間～8日間〉	・生肉は十分に加熱する。 ・食品は中心部までよく加熱する(75℃以上1分間以上)。 ・調理器具、手指の洗浄、消毒を十分に行う。
ウエルシュ菌	・カレー ・シチュー ・スープ ・煮物	・芽胞を形成し、芽胞は熱に強い。 ・大型なべで加熱調理するときは十分火がとおるよう注意する。 ・大量調理施設で発生しやすい。 ・自然界、人や動物の腸管に広く分布する。	下痢、腹痛 発病までの時間 〈6～24時間〉	・加熱調理済みの食品を室温で放置しない。 ・食品は小分けし、急速に冷却してから保存する。 ・食べる前に十分加熱する。
セレウス菌	・チャーハン ・スパゲッティ	・容易に芽胞を形成し、芽胞は熱に強い。 ・症状は嘔吐型と下痢型に分けられる。 ・土壌に存在し穀類などに付着している。	・嘔吐型 吐き気、嘔吐 発病までの時間 〈1～5時間〉 ・下痢型 腹痛、下痢、吐き気 発病までの時間 〈6～24時間〉	・大量に作ったチャーハンやスパゲッティなどを翌日に再調理することはさける。 ・室温放置しない。
アニサキス	・魚介類 （サバ、アジ、サンマ、カツオなど）	・寄生虫（線虫）の一種 ・幼虫は、主に内臓表面に寄生している。 ・幼虫は、寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると内臓から筋肉に移動する。	・急性胃アニサキス症 12時間以内に、激しいみぞおちの痛み、吐き気、嘔吐 ・急性腸アニサキス症 十数時間以降に、激しい下腹部痛 ※多くが急性胃アニサキス症です。	・魚を購入する際は新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取除く。 ・内臓を生で食べない。 ・魚を調理する際には、目視で確認して、アニサキス幼虫を除去する。 ・冷凍する。(-20℃で24時間以上) ・加熱する。(70℃以上または60℃1分)

カンピロバクターによる食中毒に気をつけましょう！

○カンピロバクターによる食中毒の主な症状は、発熱、腹痛、下痢などで、長引く場合もあります。主な原因食品は、鶏刺し、鶏のたたきなどの生食、加熱不足の鶏肉料理等です。

○カンピロバクターは、とても少ない菌量で食中毒を起こします。そのため、食材にカンピロバクターがついていれば、味見程度の量を食べただけでも食中毒が発生する可能性があります。また、鮮度の良し悪しは関係ありません。

○子どもやお年寄りは、成人より食中毒にかかりやすいとされていますので、より注意が必要です。

Ⅱ　実践しよう、衛生管理！

（家庭でできる食中毒予防の６つのポイント）

まず始めに、あなたの食事作りをチェックしてみましょう。
実践済みの項目があれば、□欄にチェックしてみましょう。

○ポイント　１食品の購入

□ 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう。
□ 表示のある食品は、消費期限などを確認し、購入しましょう。
□ 購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。
□ 特に、生鮮食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、まっすぐ持ち帰るようにしましょう。

○ポイント　２　家庭での保存

□ 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
□ 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、７割程度です。
□ 冷蔵庫は１０℃以下、冷凍庫は、－１５℃以下に維持することがめやすです。
　温度計を使って温度を計ると、より庫内温度の管理が正確になります。
　細菌の多くは、１０℃では増殖がゆっくりとなり、－１５℃では増殖が停止しています。しかし、細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきるようにしましょう。
□ 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがかからないようにしましょう。
□ 肉、魚、卵などを取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手指を洗いましょう。
　石けんを使い洗った後、流水で十分に洗い流すことが大切です。
　簡単なことですが、細菌汚染を防ぐ良い方法です。
□ 食品を流し台の下に保存する場合は、水漏れなどに注意しましょう。また、直接床に置いたりしてはいけません。

○ポイント　３　下準備

□ 台所を見渡してみましょう。
　ゴミは捨ててありますか？ タオルやふきんは清潔なものと交換してありますか？ 石けんは用意してありますか？ 調理台の上はかたづけて広く使えるようになっていますか？
　もう一度、チェックをしましょう。
□ 井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意してください。
□ 手を洗いましょう。
□ 生の肉、魚、卵を取り扱った後には、また、手を洗いましょう。
　途中で動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだりした後の手洗いも大切です。
□ 肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
□ 生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることはやめましょう。
　洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。
　包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとさらに安全です。
□ ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう。

□ 冷凍食品など凍結している食品を調理台に放置したまま解凍するのはやめましょう。
室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。
解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ、流水を使いましょう。

□ 料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。
解凍した食品をやっぱり使わないからといって、冷凍や解凍を繰り返すのは危険です。
冷凍や解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖したりする場合もあります。

□ 包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水で良く洗いましょう。ふきんのよごれがひどい時には、清潔なものと交換しましょう。
漂白剤に１晩つけ込むと消毒効果があります。
包丁、食器、まな板などは、洗った後、熱湯をかけたりすると消毒効果があります。
たわしやスポンジは、煮沸すればなお確かです。

○ポイント ４　調理

□ 調理を始める前にもう一度、台所を見渡してみましょう。
下準備で台所がよごれていませんか？ タオルやふきんは乾いて清潔なものと交換しましょう。
そして、手を洗いましょう。

□ 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。
加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。めやすは、中心部の温度が７５℃で１分間以上、二枚貝等ノロウイス汚染のおそれがある食品の場合は８５～９０℃で、９０秒間以上加熱することです。

□ 料理を途中でやめてそのまま室温に放置すると、細菌が食品に付いたり、増えたりします。
途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。
再び調理をするときは、十分に加熱しましょう。

□ 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくいものは、時々かき混ぜることも必要です。

○ポイント ５　食事

□ 食卓に付く前に手を洗いましょう。

□ 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。

□ 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きましょう。
めやすは、温かい料理は６５℃以上、冷やして食べる料理は１０℃以下です。

□ 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。
例えば、Ｏ１５７は室温でも１５～２０分で２倍に増えます。

○ポイント ６　残った食品

□ 残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。
残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。

□ 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。

□ 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。

□ 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。めやすは７５℃以上です。
味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。

□ ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。口に入れるのは、やめましょう。

Ⅲ　ステップアップ、衛生管理！

安全な食品を提供するためには、施設整備及び食品の取扱いが清潔で衛生的に行われなければなりません。調理する一人ひとりが調理長になった気持ちで、具体的に衛生管理を実行しましょう。

1　調理場はいつも明るく整理整頓！

（1）　調理場の内外は、毎日清掃し、作業に不必要なものは置かないようにしましょう。

（2）　調理場内は明るくし、換気、通風に注意しましょう。室温が 25℃、湿度が 80%を超えないよう注意しましょう。（温度計と湿度計を備えましょう）

（3）　調理場内には、部外者やペットを入れてはいけません。

（4）　窓や排水溝からねずみ、ハエ、ゴキブリなどが侵入しないような対策を講じましょう。

（5）　洗浄液、爪ブラシ、ペーパータオル、アルコールなどを備えた手洗い場を備えましょう。

（6）　廃棄物は清潔なふた付容器に保管し、衛生的に管理しましょう。

2　調理器具類はいつでも清潔に！

（1）　包丁・まな板などは、十分に洗浄し、煮沸又は薬品消毒後乾燥させて使用しましょう。

（2）　ふきんは多数用意し、煮沸消毒の上、乾燥させて使用しましょう。

（3）　食器や器具類は扉付の保管庫などで衛生的に保管しましょう。

（4）　包丁やまな板は、食品の種類ごとに区別して使用できるように努めましょう。

（5）　冷蔵庫及び冷凍庫への食品収納は、庫内容積の 70%以下にし、扉の開閉は素早く、必要最小限にしましょう。

3　食品の取扱いに気を付けて！

（1）　製品及び原材料の仕入の際には、品質、鮮度、表示などを確認しましょう。

（2）　購入した加工食品は、表示にある保存方法を守りましょう。また生鮮食品は、調理の都度必要量を購入し、その食品の特性に応じた適正温度で保管しましょう。

（3）　先入れ先出しを励行し、原材料は、相互汚染しないように容器包装に入れて種類ごとに区分けして保管しましょう。

（4）　揚げ物油は、新しいものを使用しましょう。油の保管は、高温多湿及び直射日光を避け、冷暗所でふたのある容器に入れて密閉しておきましょう。

（5） 冷凍食品や凍結してある魚介類、食肉などは、冷蔵庫内又は飲用適の流水中、その他衛生的な方法で速やかに解凍しましょう。室温で放置したままの解凍はやめましょう。

（6） 下処理は、魚介類、食肉、野菜類など食品別に行い、それぞれ清潔な専用の容器に入れて保管しましょう。

（7） 調理、盛りつけ時には、マスク、帽子、使い捨ての手袋などを着用しましょう。

（8） 食事は、調理終了後、２時間以内に食べましょう。
調理終了後２時間を超える場合には、温度管理が必要です（温かいものは 65℃以上、冷たいものは 10℃以下で管理してください。）。

（9） 施設、設備、人的能力などに応じた受入管理を行いましょう。能力を超えた受入が、食中毒発生の誘因になることがあります。

４ 身だしなみと健康に気をつけよう！

（1） 清潔な作業衣(エプロン、割烹着)、帽子（頭巾)、履物を着用し、必要に応じてマスクを使用しましょう。

（2） 定期的に健康診断を受診し、常に健康管理に努めましょう。毎日、従事者の健康状況を確認し、体調の悪い（発熱、下痢、嘔吐など）人は、食品を取扱う作業に従事しないようにしましょう。

（3） 調理場内での更衣、喫煙、飲食などは厳禁です。所定の場所で行いましょう。

（4） 調理の前後、調理工程が変わった時、用便後などは、必ず手を十分に洗浄・消毒しましょう。

理想的な「手洗い手順」

１ 爪は短く切り、マニキュアなどはとりましょう。

２ 腕時計、指輪、ブレスレットなどの装飾品は外しましょう。

３ 石けんを使って、腕から指先まで十分にもみ洗いしましょう。

４ 流水で石けんを十分洗い落としましょう。

５ ペーパータオルや温風乾燥機などで手を乾燥させましょう。
（共用タオルの使用は厳禁です。）

６ アルコールを爪に直接かけ、手全体にすり込みましょう。

※ 2度洗いが効果的です！（3、4を繰り返す）

5 食品の表示を確認しよう！

次のことに注意して生鮮原材料や加工食品の購入を心がけましょう。

（1）加工食品を購入する前には、必ず期限表示（消費期限又は賞味期限）を確認し、期限内のものを購入しましょう。

（表示例）

加熱食肉製品（加熱後包装）

名称	ベーコン
原材料名	豚ばら肉（国産）、砂糖、食塩、卵たん白、植物性たん白、香辛料／リン酸塩(Na)、調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na）、コチニール色素、（一部に豚肉・卵・大豆を含む）
内容量	３００グラム
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	１０℃以下で保存してください。
製造者	××株式会社 鹿児島県〇〇市△△町□-□

（豆知識）

消費期限：決められた保存方法において、腐敗、変敗など品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなる恐れが無いと認められる期限を示す年月日のことです。
つまり、**期限を過ぎたら食べない方が良いということです！**

賞味期限：決められた保存方法において、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日をいいます。ただし、この期限を超えた場合であっても、これらの品質が保持されていることがあるものもあります。
つまり、**おいしく食べることができる期限です！**
この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではありません。

保存方法：未開封での保存方法を示します。
常温で保存するものにあっては、常温で保存する旨が省略されていることもあります。

【注　意】：一度開封した食品は、表示されている期限にかかわらず、早めに食べるようにしましょう。

（2）卵は、生食の場合は賞味期限内に使用し、期限経過後は十分加熱調理しましょう。

（3）アレルギー物質が含まれているか確認しましょう。

アレルギー物質を含む食品については、特定のアレルギー体質を持つ方の健康危害の発生を防止する観点から、食物アレルギーを引き起こすことが明らかになった９品目については、表示が義務付けられています。

生徒等の受入れ前には、次の食物アレルギーを持った方がいないか把握しておきましょう。食材は、食物アレルギーを持った方に配慮したものを使用し、食事を提供しましょう。

必ず表示されるもの （特定原材料）９品目	えび、カシューナッツ、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生
表示が勧められているもの （特定原材料に準ずるもの） ２０品目	魚　介　類：あわび、いか、いくら、さけ、さば 食　肉　類：牛肉、鶏肉、豚肉 野菜果実類：アーモンド、オレンジ、キウイフルーツ、ごま、大豆、バナナ、ピスタチオ、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご そ　の　他：ゼラチン

６ 食品の保存温度を守りましょう！

食品の保存温度は、以下の表を参考に冷蔵庫や冷凍庫で適切に保存しましょう。
購入先では、保存温度が決められている食品については、温度を確認しましょう。
購入後は速やかに、冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

【大量調理施設衛生管理マニュアルから抜粋】

食　　品　　名	保存温度
食肉・鯨肉	１０℃以下
細切りした食肉・鯨肉を凍結したものを容器包装に入れたもの	－１５℃以下
食肉製品・鯨肉製品	１０℃以下
冷凍食肉製品・冷凍鯨肉製品	－１５℃以下
ゆでだこ	１０℃以下
冷凍ゆでだこ	－１５℃以下
生食用かき	１０℃以下
生食用冷凍かき・冷凍食品	－１５℃以下
魚肉ソーセージ・魚肉ハム・特殊包装かまぼこ	１０℃以下
冷凍魚肉ねり製品	－１５℃以下
殻付卵	１０℃以下
液卵	８℃以下
生鮮果実・野菜	１０℃前後
生鮮魚介類	５℃以下
乳・濃縮乳・脱脂乳・クリーム	１０℃以下
バター・チーズ・練乳	１５℃以下

冷蔵・冷凍庫の衛生管理

- ○ 冷蔵庫・冷凍庫には、食品ごとに専用の容器に入れ、区別して収納しましょう。
- ○ 庫内の温度は、冷蔵庫で 10℃以下、冷凍庫で-15℃以下に設定し、温度計を備えて定期的に温度を確認しましょう。
- ○ 週に一度は、庫内の整理と清掃を実施しましょう。
- ○ 食品の収納量は、庫内容積の 70%以下にしましょう。

7「検食」、知ってますか？

食事に提供した調理済食品を一定期間保管することを検食といいます。

検食は、食中毒（疑い）があったときに、保健所が調査するうえで有力な資料となりますので、最低３日間冷蔵（可能であれば２週間以上冷凍）で保存しましょう。

（１） 検食の取り方

① 食品（メニュー）ごとに50g程度ずつ清潔な容器（ビニール袋など）に入れ、冷蔵で保存（４日以上の場合冷凍）しましょう。

② 検食は、容器の内側に手指などが触れないように注意して取りましょう。

③ １品ごとに容器に50g程度を取り、提供全品目を大きな容器に入れて、取扱指針の運用の第９で規定された第３号様式に日付と朝・昼・夕の区分を記入しましょう。

④ 朝・昼・夕食など複数回食事を提供する場合、その都度検食を取りましょう。

（２） 検食の廃棄の仕方

① 検食は、保存期間が過ぎたら、一般ゴミとして各市町村の決めた曜日に廃棄しましょう。

② 「取扱指針の運用について」の第９で規定された体験学習における食事報告書（第３号様式）に廃棄した日付を記録しましょう。

8　調理場周辺も注意しよう！

（１）水道の衛生管理

① 井戸水などを飲み水に使用している場合は、次のことに注意しましょう。

ア 毎年１回以上定期的に水質検査を行いましょう。

イ １日１回・色・濁り・臭い・味・消毒の残留効果の確認を行いましょう。

② 受水槽等があれば、１年に１回以上清掃しましょう。

③ 雑用水などの飲用に適さない水を使用している場合は、誤飲を防ぐため必ずその旨を蛇口付近に注意書きを掲示しましょう。

（２）便所の衛生管理

① 毎日清掃し、換気を十分に行いましょう。

② 洗面所には、石けん及び消毒液を備えるなど手洗いに支障のないようにしましょう。

③ 専用の履物を用意しましょう。

④ ペーパータオルを備えましょう（共用タオルはすぐに汚れます。）。

⑤ ハエなどの発生防止と駆除に努めましょう。

Ⅳ　食中毒を防ぐには？（まとめ）

食中毒を予防するためには、次の**３原則**を守ることが大切です。

１ 付けない・・・・・清潔（細菌・ウイルス汚染を防ぐ）

（１） 清潔な原材料

原材料は、清潔、新鮮、温度管理のしっかりしたものを購入しましょう。

（２） 清潔な施設設備など

① 調理場内外は、常に清掃、整理・整頓し、防虫・防そ（ネズミ）に努めましょう。

② 包丁、まな板、ふきんなどは、洗浄、消毒、乾燥を十分に行い清潔に保管しましょう。

③ 調理器具は取扱う食品に応じて使い分けましょう。

（３） 食品取扱者の衛生保持

① 清潔な服装、清潔な習慣を身につけましょう。

② 調理の前後、調理工程が変わった時、用便後などには、十分な手洗い消毒を行いましょう。

③ 指に化膿創がある場合や下痢をしている場合には、食品を取扱う業務に従事しないようにしましょう。

２ 増やさない・・・・・迅速（細菌に増殖の時間を与えない）冷却（細菌の増殖を抑える）

（１）温度管理の必要な食品は、細菌が増えないよう、仕入れたらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に収納し保管しましょう。

（２） 調理した食事は、なるべく早く食べていただきましょう。

（３） 冷蔵保存する場合は、10℃以下で行いましょう。

３ やっつける・・・・・加熱・殺菌

（１） 加熱は、食品の内部まで十分に行いましょう。

（中心温度７５℃で１分間以上、二枚貝等ノロウイス汚染のおそれがある食品の場合は８５～９０℃で、９０秒間以上）

生の食肉の食事提供はやめましょう。

（２） 食器・調理器具・シンクなどは熱湯や塩素系漂白剤などで十分消毒しましょう。

資料1 自主衛生管理チェック表

自主衛生管理とは、自分の調理場のことは自らの責任で管理するということです。

あなたの食品衛生レベルを次の自主点検表でチェックしてください。該当する項目に○ をつけてみましょう。

もし、○がつかない項目があったら、その項目を重点的に改善し、参加者の皆さんに安全で衛生的な食事を提供するよう心がけましょう。

区分	月　日 項　　目	／	／	／	／	／
食品取扱者	定期的に検便、健康診断を受けているか。					
	毛髪、爪、作業着などは清潔か。手指に化膿創のある者はいないか。					
	指輪、時計、マニキュアをせず作業しているか。					
	調理場内で喫煙など、衛生上好ましくないことをしていないか。					
	調理途中でも汚れた物を扱った後に手洗いをしているか。					
	下痢・発熱などの症状はないか。					
調理場	調理場内外、周囲及び出入口の清掃は良好か。					
	調理場内の換気はよいか。					
	専用の履き物を使用しているか。					
	ハエ、ネズミ、ゴキブリなどはいないか。					
	手洗い場の清掃及び石けん液、消毒液、爪ブラシなどは常備されているか。					
	戸棚、保管庫、調理台は清潔か。					
	調理場に不必要な物品が放置されていないか。					
	まな板、包丁は食品別に区別して使用しているか。					
	調理器具（フライヤー、ガスレンジなど）、器具類及び食器類の洗浄消毒保管は良好か。					
調理作業	原材料の確認を行っているか。					
	調理作業中、食品材料を直接床に置いていないか。また、原材料の上に器具を置いていないか。					
	調理した食事の取扱いはよいか。					

区分	項　　目	／	／	／	／	／
調理作業	洗剤及び消毒剤は適切に使用しているか。					
	加熱調理食品は中心部まで十分加熱されているか。					
	食品はその特性に応じた取扱いをしているか。					
	期限表示を確認し、保存温度を守っているか。					
冷凍庫・冷蔵庫	庫内はよく整理、清掃されているか。					
	冷蔵庫内に温度計が設置されているか。					
	庫内の食品は、区分して適切に収納されているか。					
	ドアの開閉は、迅速かつ必要最小限にとどめているか。					
	冷凍庫内の温度は－15℃以下になっているか。					
	冷蔵庫内の温度は 10℃以下になっているか（5℃以下が望 ましい。）					
廃棄物	適切な大きさのふたのある不浸透性の廃棄物容器はあるか。					
	廃棄物容器の清掃は行きとどいているか。					
倉庫	壁、窓ガラス、網戸、床などの清掃はよいか。					
	庫内の換気、通風、温度はよいか。					
	食品材料が直接床に置かれていないか。					
	原材料の保管、分類は明確にされているか。					
便所	天井、壁、床、窓などは清潔か。					
	専用の履き物があり、必ず履き替えているか。					
	手洗い場に石けん、消毒液はあるか。					
掃除用具	掃除用具の置き場所は、適切で、手入れはよいか。					
検食	検食を保存しているか。					
水質検査	水道水以外の水を使用している場合は、滅菌機が設置され、 正常に作動しているか。					
	水道水以外の水を使用している場合は、残留塩素濃度が適切か。					
	定期的に水質検査を実施しているか。					

資料2 原材料の点検記録表

年　　月　　日

購入 (納品) 時刻	購入先 （納入業者名）	品　名	生産地	期限表示	数量	温度 ℃	鮮度	包装	異物	備考

○ 原材料は、必ず期限表示を確認してから使用しましょう。

資料3 緊急連絡先

受け入れた生徒等がもし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。診断の結果、食中毒が疑われたときは、速やかに最寄りの保健所食品衛生担当まで連絡してください。

また、食品衛生について疑問に思うことがある場合もおたずねください。

名　称	所　在　地	電話番号
指宿保健所	〒891-0403 指宿市十二町301	0993-23-3854
加世田保健所	〒897-0001 南さつま市加世田村原二丁目1-1	0993-53-2317
伊集院保健所	〒899-2501 日置市伊集院町下谷口1960-1	099-273-2332
川薩保健所	〒895-0041 薩摩川内市隈之城町228-1	0996-23-3167
出水保健所	〒899-0202 出水市昭和町18-18	0996-62-1636
大口保健所	〒895-2511 伊佐市大口里53-1	0995-23-5106
姶良保健所	〒899-5112 霧島市隼人町松永3320-16	0995-44-7958
志布志保健所	〒899-7103 志布志市志布志町志布志2-1-11	099-472-1021
鹿屋保健所	〒893-0011 鹿屋市打馬2-16-6	0994-52-2114
西之表保健所	〒891-3192 西之表市西之表7590	0997-22-0032
屋久島保健所	〒891-4311 熊毛郡屋久島町安房650	0997-46-2024
名瀬保健所	〒894-8501 奄美市名瀬永田町１７-３	0997-52-5411
徳之島保健所	〒891-7101 大島郡徳之島町亀津4943-2	0997-82-0149
鹿児島市保健所	〒892-8677 鹿児島市山下町１１－１	099-803-6885
病　院		
役　場		
警　察		
消防署		
学校関係者		

※この一覧表は、調理場の見やすい場所に貼り付けてください。