

食品安全のチェックリスト

2025 年 5 月 18 日 (日)

食中毒を防ぐための3つのポイント：「つけない（持ち込まない），増やさない（迅速・冷却），やっつける（加熱・消毒）」

● 健康管理・身だしなみ：

- ☐ 風邪やインフルエンザのような（発熱）症状はないでしょうか。（家族の方が発症している場合も同様）
- ☐ 前日に下痢，嘔吐はしていないでしょうか。（家族の方が発症している場合も同様）
- ☐ 作業中の方は極力キッチンに入らないようにして，ホコリや菌の混入を防いでいますか。（ペットは×）
- ☐ 装飾品（指輪・時計・ピアス・ネックレス）は外しましたか。
- ☐ 爪は短く切りましたか。マニキュアは落としましたか。
- ☐ 洋服や白衣に髪の毛・動物の毛が（背中も）付いていないか確認しましたか。（コロコロで取り除きましょう）
- ☐ ヘアーキャップネットなどで髪を全て覆いましたか。（三角巾の場合，前髪などもすべて覆います）
- ☐ 作業中，鼻出しマスクやあごマスクになっていませんか。
- ☐ キッチンを出る時は，白衣やエプロンを外しましたか。（トイレ・食事・ゴミ捨てなどの時も）

● 手洗い：手洗いは食中毒対策で最も重要な対策です。 ※手洗いの仕方は別紙参照

- ☐ 手を洗うタイミングを確認しておきましょう。
 - ・食材を購入後冷蔵庫に入れる時
 - ・調理を始める前や休憩後やトイレの後に戻る時
 - ・作業が変わる時（下処理→調理→盛り付け）
 - ・顔（メガネ）や髪の毛を触った時やくしゃみや咳で手を覆った時
 - ・生肉や生魚や生卵を触った後（手袋着用時も）
 - ・清掃後やゴミや段ボールを処理した時
 - ・スマホやタブレットを触った時
- ☐ ペーパータオルでしっかりふき取った後に，アルコール消毒をしましょう。

● 衛生手袋：

- ☐ 手袋を交換するタイミングを確認しておきましょう。（一回使ったものは再利用せず，きれいなものでも捨てましょう）
 - ・生の肉や魚を扱った後
 - ・卵を扱った後
 - ・サラダ用野菜やフルーツをカットする前
 - ・調理済み食品を扱う前
 - ・盛り付けの前
 - ・提供前

● **購入：**

- ☐ 期限がある商品の場合は、期限を確認し、期限が長いものを購入しましたか。
- ☐ 食材は新鮮なものを選び、肉・魚・卵と、生野菜類のカゴを分けて購入し、それぞれ保冷材等で冷やして持ち帰りましたか。

● **食材・品質保管：**

- ☐ 冷蔵・冷凍庫は、適正温度になっていますか。（冷蔵 6℃/冷凍 -18℃以下が目安）
- ☐ 生で食べる野菜・フルーツ・調理済みの食品は上段、生の肉・魚・卵・もやしは下段に完全に分けていますか。（庫内容量は 70%まで）
- ☐ 冷蔵庫の仕分けに、段ボールを使用していませんか。（トレイや専用ケースを使用）
- ☐ 要冷蔵・要冷凍品を室温に出っぱなしにしていませんか。（解凍する場合は、ケースに入れ冷蔵庫内が流水で）
- ☐ 缶詰やペットボトルなどは、使用前にアルコール消毒をしましょう。
- ☐ 野菜を洗う際は、泥や汚れをよく取り除くように洗いましょう。
- ☐ 調理済み食品は、危険温度帯（10℃～60℃）を、累積 4 時間超えないように対策をしましょう。
- ☐ 要冷蔵のものを提供する場合、保冷材などで適切に温度管理をしましょう。
- ☐ 加熱調理時は、一般的に中心温度が 75℃ で 1 分以上加熱するのが安全と言われています。
- ☐ 調理済み食品は、必ずフタ、もしくはラップをして、保管や運搬をしましょう。

● **調理器具などの扱い：**

- ☐ 作業前に調理台やシンクや水栓、冷蔵庫などの取っ手を、アルコール消毒しましょう。（作業中・作業後も実施）
- ☐ 食器拭きと台拭きは、使い分けしていますか。スポンジも使い分けしましょう。
- ☐ 調理器具（まな板やボウルなど）はよく洗浄し、乾いている状態でアルコール消毒をしましょう。（水分があるとアルコール効力がなくなります）
- ☐ 包丁・まな板などは、生肉・生魚用と、調理済み食品・サラダ・フルーツ用に分けて使用しましょう。
- ☐ 生野菜やフルーツを洗浄する時は、シンクを洗剤できれいに洗い、消毒してから使用しましょう。
- ☐ 調理台の上は余分なものを乗せず、区分をしっかりと、盛り付けの際にはアルコール消毒してから作業しましょう。
- ☐ 包丁を持って移動する際はトレイに入れて運び、周りに声掛けをしましょう。熱いものや重いものも注意喚起しましょう。
- ☐ まな板・包丁や布巾・スポンジなどを、塩素系漂白剤で適切な希釈率と時間で殺菌しましょう。（有効成分は揮発するため、長時間つけ置くと逆に殺菌効果がなくなります）