

衛生マニュアル

グループホームアウル
グループホームアウル登別館

平成 15 年 4 月 1 日 作成

(有)グッドライフ

衛生管理について

1・食品を取り扱う者の健康管理と衛生的な行動

利用者へ提供される食品は、衛生的に管理された場所で、衛生的に取り扱われることはもちろん、健康で清潔な人たちによって取り扱われる事が大切です。その為に食品を取り扱う者は自己で健康管理、清潔さを保つ事に心掛ける必要があります。

特に、感染症などに感染した場合はもちろん、手指などがケガのために化膿しているときは、事故の発生を防止するために食品を取り扱ってはけません。また、食品の衛生を保持するために、手洗いの励行や清潔な衣類の着用は常に心掛ける必要があります。

手洗いの励行（手指の衛生確保）

手指は、食品と直接接触する機会が多く黄色ブドウ球菌による食中毒など手指を汚染源とする食中毒を予防するために、常に清潔で衛生的に保たなければなりません。

手指の洗浄・消毒は、作業後や用便後はもとより微生物等に汚染されていると思われる器具等に接触した場合でもその都度行いましょう。特に私たちは介護の現場に職しながらの調理業務ですので、排泄介助等含む身体介護に接したあとの手洗いは、徹底して行う事が食中毒・感染症予防に不可欠になります。

手洗いの注意点

爪は短く切ること。

石けんを手につけ、よく泡立たせ、爪や指の間、手首くらいまで丹念にこする。

泡は流水で十分洗い流す。乾いたタオルで水分をよく拭き取る。

私たちだけではなく調理作業には利用者の皆様も関わる事が多いので、作業される前は手洗いを励行していただけるよう支援し、全体で食中毒予防に努める事が大切です。

2・台所での衛生管理《洗浄、消毒、殺菌》

私たちを取り巻く環境には、常に細菌やカビなどが存在しており、温度、栄養分、水分などの状態がこれら微生物の生存に好適な条件がそろった場合には、食品中で増殖し、事故をおこすことがあります。微生物汚染による事故の発生を防止するためには、その付着や増殖を防止するとともに、これら微生物のいない状態にするための措置を講ずる必要があります。生きている微生物がいない状態にする措置を「殺菌」、その感染力を奪うために行なう処理を「消毒」といいます。

台所で使用する布巾・台布巾・おしぼりについては使用後かならず洗浄、消毒、乾燥を行なうこと。消毒の際は常備してあるキッチンブリーチ（漂白剤）を使用し、十分な洗浄を行なってから消毒、一定の時間つけおきしさらに洗浄、すすぎ洗いをし乾燥させること。手拭タオルはこまめに交換し、常に新しいものを使用することを心掛け細菌の繁殖や食品への汚染を防ぐことが大切です。

まな板や調理器具は、食器用洗浄剤を使用し洗浄することが一般的ですが、特にまな板は刃跡などから細菌が残ってしまう恐れがありますので、一日の終わりには漂白剤などを用いて消毒・殺菌するか、十分に洗浄後熱湯消毒を施すのも効果的です。

ミキサー・フードプロセッサー等の使用後も洗浄後消毒、乾燥が望ましく、酢で短時間消毒し流水にて洗浄乾燥、または、熱湯消毒をすることで食品から食品への汚染が防止できます。

他、原材料の洗浄も大切な作業となり、食品など物の表面から油、タンパク質、塩類、ほこりなどの汚れを除去することも基本的な作業ですが、この『洗浄』は、殺菌効果はありません。ですが、洗浄も食中毒防止のために非常に大切な工程であり、衛生的かつ安全で良質な食事を提供するための基本的な作業です。

食中毒について

食中毒は細菌性（腸炎ビブリオ・サルモネラ・ブドウ球菌）や自然毒（キノコ・フグ）などいろいろな種類と特徴があります。比較的急性の胃腸炎症状とする健康障害です。夏に多いとされていますが、夏期だけに限ったものではありません。

食中毒予防三原則

つけない（清潔）・増やさない（迅速または冷却）・やっつける（加熱）

1・つけない（清潔）

食肉・野菜・魚介類にも細菌はついています。集団給食を提供する施設等では細菌汚染を防ぐため、原材料は区別して保管、調理器具は使い分けるといった方法が決められています。

調理をする前には必ず手指を洗うこと。まな板は清潔に。

漂白剤の使用、手拭きタオルの交換、常に水気を拭き取り雑菌増殖の予防。

2・増やさない（迅速または冷却）

細菌は条件（温度・水分・栄養）が良ければ分裂して増殖します。

食品を長時間放置しないこと。室温に置かずラップをして冷蔵庫へ。

食材（加熱前・後）は低温で保存すること。

3・やっつける（加熱＝殺菌）

食品を十分に加熱すること。

手指を逆性石鹼で洗うなど細菌を死滅させる。

食器・布巾など煮沸消毒する。

黄色ブドウ球菌（化膿菌）のように毒素をつくる細菌は加熱殺菌で菌を殺しても、作られた毒素で食中毒が起きることがあります。

ノロウイルス・O-157などの食中毒、風邪・インフルエンザなどは手に付いているウイルス・菌が口や鼻から体内に入ることによって感染。

食中毒の主な症状として、腹痛・発熱・下痢・嘔吐などがあげられますが、特に乳幼児や高齢者は抵抗する体力がなく重篤になるおそれもあります。新鮮な食材選び、しっかり加熱冷却・保存する、常に手指の衛生を心掛けることが重要です。また、冷蔵庫・冷凍庫内の清掃・温度管理をしっかり行うことで食中毒予防につながります。

食品の保存

冷凍及び冷蔵・・・微生物は温度が低下すると増殖能力が低下するか静止状態となりますが、凍結状態であっても生存するものもあり0～5℃という温度帯においても増殖するものもあり、冷蔵庫の過信は禁物。開閉が多かったり、庫内の食品が多すぎると冷気が回らなく腐敗につながることも考えられます。

加熱・・・・・・・・・・一般に80～90分の加熱によって細菌が死滅。加熱は食品の腐敗防止に効果的。

食中毒の種類とその特徴

カンピロバクター・・・家畜等の腸内に常在。処理時に食肉が汚染を受けることがある。過去の原因食品に食肉（特に鶏肉）・飲料水・生野菜・牛乳など。潜伏期間が1～7日と長いため判明しないことが多い。

対策 生肉などは早めに調理。生肉と調理済食品は別々に保管し、接触を防ぐ。食肉の生食は避けること。

ノロウイルス・・・従前は小形球形ウイルスと呼ばれていた。特徴として冬場に多く発生。二枚貝の生食や調理従事者からの二次汚染による食品が原因。人から人への二次感染あり。過去の原因食品は貝類（特に生カキ）、二次汚染によるサンドイッチなど。潜伏期は24H～48H。下痢や嘔吐、腹痛、38℃以下の発熱。

対策 二枚貝は85℃以上の1分の加熱。生鮮食品は十分に洗浄。手指の洗浄、感染者の便・嘔吐物に接触しない。器具や床の消毒（高濃度の次亜塩素酸ナトリウムの使用）

サルモネラ菌・・・食肉、卵・その加工食品（シュークリーム等）、うなぎ。

対策 加熱をしっかりと行う（75℃1分）。器具の洗浄や手洗いはその都度行う。食品の低温保存（5℃以下）。卵はひび割れないもの。賞味期限内の物。ネズミ・昆虫の駆除。ペットを調理室に入れない。

腸炎ビブリオ・・・夏期に多く発生。原因食品は生鮮魚介類、その加工品。潜伏期は8～24H。腹痛・下痢・嘔吐・発熱症状が特徴

対策 調理前に真水でよく洗う。魚介類の調理器具使用後は十分に洗浄・消毒し二次汚染を防ぐ。冷蔵保存を徹底し、できるだけ加熱して食べること。

黄色ブドウ球菌・・・おにぎり・仕出し弁当・生菓子などの食中毒。過去の原因食品に乳製品や卵製品、肉、ハム、魚肉ねり製品。

対策 食品の低温保存。手洗い、調理器具の洗浄。化膿性疾患、風邪の人は食品を取り扱わない。

ウエルシュ菌・・・カレーライス、シチュー、スープなど同一容器で大量に加熱調理され、長時間放置されている食品に発生。

対策 前日調理を避け、加熱調理した物はなるべく早く食べる。調理後、食べるまで時間がかかる場合は、冷却後冷蔵保存し、食べる前に再加熱を十分行うこと。

ボツリヌス菌・・・いずしやキリコミなどが原因食品。稀に真空パック食品、びん・缶詰。毒素型の細菌で、菌の無害化には80～20分以上の加熱が必要とされています。(缶詰を作る際も密封し高温加熱処理されています。)

対策 いずしの食中毒の例・・・バターが腐ったような酪酸臭。容器が膨張している缶詰や真空パック食品は食べない。低温保存。

腸管出血性大腸菌 O-157

・・・通常の食中毒対策を確実に行うことで十分に予防可能。

O-157を保有する家畜やヒトの糞便により汚染された食品や水(井戸水)とされ、過去の原因食品に井戸水、焼肉、牛レバー、貝割れ大根など。

1～10日間の潜伏期間があり、激しい腹痛と新鮮血を伴う血便。発熱は少ないとされている。

対策 加熱前の食肉類などの食品から、加熱調理済みの食品や野菜が二次汚染を受けないよう調理器具を使い分ける。

中心部分まで十分加熱する。(75℃以上1分)