

食中毒予防の三原則とは



◇ 食中毒予防の三原則とは ◇

食中毒予防の三原則は「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。

食中毒は、アニサキスを代表とする寄生虫によるもの、ノロウイルスを代表とするウイルスによるもの、そしてカンピロバクターやサルモネラ、腸管出血性大腸菌などの食中毒菌（細菌）によるものが主な原因となります。

食中毒予防の三原則は、一般に細菌による食中毒（いわゆる細菌性食中毒）予防のために用いられます。

では、食中毒予防の三原則をそれぞれ解説していきます。

◇ 食中毒予防の三原則「つけない」「ふやさない」「やっつける」◇

◇ つけない ◇

【人】【食材や食品】【環境】の管理の観点からポイントをお伝えします。

【人】

人の管理で一番重要なことは“手洗い”です。人の手を介して食品などを食中毒菌やウイルスなどで汚染してしまうことがあります。

使い捨て手袋を使用する際にも正しい手洗いが重要です。手袋の使用は手洗いの代わりにはならないことを周知し、手袋を適切な場合に適切に着用することで、食品への細菌やウイルスの付着を防ぐことができます。

手洗いが正しく行われているかは、手指の拭き取り検査で確かめることができます。



この他、従業員の毎日の健康チェックも重要です。従業員が食中毒菌に感染していた場合、共通の設備などを介して感染が広がったり、食品を汚染してしまう恐れがあります。また、食中毒菌やウイルスに感染しても症状がでなかったり、ごく軽症の場合もあります。定期的に検便を行い、気付かないうちに厨房に食中毒菌やウイルスを持ち込まないようにしましょう。

【食材や食品】

食材、特に食肉や野菜・鮮魚介類等の原材料は、食中毒菌を含む細菌などの付着を前提に管理する必要があります。下処理や洗浄用の場所でしっかりと洗浄・消毒し、調理や盛付エリアに食材由来の細菌やウイルスを持ち込まないようにしましょう。

また、食材や食品はそれぞれ容器に入れて管理することや、調理済み食品には覆いをするなどにも対策となります。

このように食材の保管や取扱いのエリアを明確にしたり、作業場内で食材と調理済み食品が接触や交差しないようにして、食品に食中毒菌やウイルスをつけない対策をすることが重要です。洗浄や消毒が正しく行われているか、保管時に食中毒菌が増えていないかなどは「食品微生物検査」で確認しましょう。

【環境】

加熱調理などで蒸気が発生したり、温度が高くなったり、食品自体や食品のついた器具・食器などを洗浄して水が飛び散るなど、作業場内は細菌などが増殖しやすい環境となっています。日々清掃していても、例えば空調や冷蔵設備のフィルターなどに埃が溜まっていると、作業場内を汚染してしまう恐れがあります。施設・設備管理に見落としがないか、定期的に確認しましょう。

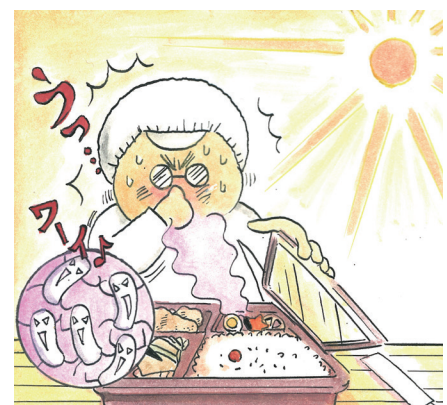
また、【食材や食品】でも挙げたとおり、食材には細菌などが付着している場合があります。エリア分けや直接接触を避けることに加え、設備や器具およびそれらを洗浄する道具や場所なども合わせて、専用のものを使用したり、使用前後に適切な洗浄・消毒を行って使い分けましょう。

このように食品に食中毒菌やウイルスをつけない環境を整え、維持することが重要です。作業場内の衛生状況を見える化できる「環境衛生検査」を実施することによって、対策を立て、効果的な改善ができます。

この他、防虫防鼠も適宜実施しましょう。

ふやさない

食中毒菌やウイルスは食材などに付着している場合があります。そのため、食中毒菌を含む細菌などを増やさないことが食中毒予防では重要です。



食品は、原材料から調理後、搬送中を通じてできる限り低温管理しましょう。

食中毒菌を含む細菌にはそれぞれ増殖に適した温度域があり、多くの細菌では 20 ～ 50℃がそれにあたります。この温度帯をなるべく避けることがポイントとなります。

加熱調理後に速やかに冷却することも、この「ふやさない」対策なのです。

温かいまま提供する食品は 65℃以上で保温し、喫食までの時間を短くすることも「ふやさない」対策となります。

* ノロウイルスは食品上では増えないため、持ち込まない・つけない・ひろげない・やっつける対策で管理します

やっつける

やっつけるとは、食中毒菌を殺菌・消毒することです。食中毒菌の殺菌・消毒において、加熱できる食材や食品の場合には、芽胞菌を除き、中心温度 75℃で 1 分間（ノロウイルスは 85 ～ 90℃で 90 秒間以上）の加熱が有効とされています。芽胞菌に関しては加熱調理でやっつけることが困難であるため「ふやさない」の対策が重要です。



食品の安全を確認するには

食品の安全を脅かす危害は、「生物学的危害」「物理的危険」「化学的危険」の 3 つに分類されます。なかでも主に微生物を原因とする「生物学的危害」は、実際に発生した飲食関連の事故のうち約 9 割を占めるといわれています。

目には見えない微生物を検査によって「見える化」し、その状態を把握することが、微生物のコントロールには必須です。

食品微生物検査では、食品の種類・製造工程・保存条件など、検査対象の状況とその目的に応じて、衛生指標菌検査と食中毒菌検査を組み合わせで行われます。

その結果から、食中毒予防やリスク低減につなげることが可能です。

また、専門機関で検査することで、検査結果から改善のアドバイスが受けられます。科学的根拠を持った適切な衛生管理のもと、安全な食品をお客様に提供しましょう。