

采用 HACCP

思路的卫生控制

Hazard Analysis and Critical Control Point : 危害分析与关键控制点 (危害要因分析・重要管理点)

小規模な一般飲食店用 小规模普通餐饮店用

衛生管理の取り組みを「見える化」しましょう！
 请将卫生控制的措施“可视化”！

1

衛生管理計画を立てる
 制定卫生控制计划



2

計画どおり実施する
 按照计划实施



Plan

Do

Act

Check

4

記録を振り返る、計画を見直す
 回顾记录，修订计划



3

確認して記録する
 确认并记录



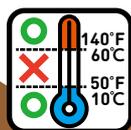
基本は「食中毒予防三原則」

基本是“预防食物中毒三原则”

有害な微生物を
 有害微生物



つけない
 不沾上



増やさない
 不增加



やっつける
 杀灭

食中毒予防の基本は衛生的な手洗いから！
 预防食物中毒的基本从卫生洗手开始！

1 制定卫生控制计划

(1) 一般卫生控制的要点

一般卫生控制是对设施和烹调器具的清洗、消毒、杀菌、食品的温度控制、员工的卫生等对任何食品都进行的共通卫生控制。

预先决定“何时”“怎样地”进行控制、“有了问题时”的应对方法。



1 原材料的处理

- 原材料的接收确认

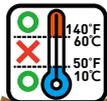


不沾上
病原菌

- 确认外观、气味
- 确认包装的状态
- 确认标识（期限、保存方法、过敏原）
- 确认食品温度等

2 冰箱、冷冻柜的温度确认

- 冷藏：10°C以下
- 冷冻：-15°C以下



不增加
病原菌

- 决定确认的时机（例：开始工作前）
- 用温度计确认冰箱与冷冻柜内温度

3 设施、店铺的清洁维持

- 交叉污染与二次污染的防止
- 器具等的清洗、消毒、杀菌
- 厕所的清洗、杀菌



不沾上
病原菌

- 根据肉及鱼等的用途分开使用烹调器具
- 每次使用时对器具类进行清洗、消毒
- 对厕所进行清洗、消毒

4 烹调人员的健康与卫生

- 员工的健康管理
- 卫生工作服的穿着
- 卫生洗手的实施



不沾上
病原菌

- 确认员工的身体状况
- 确认手是否有伤
- 确认衣着等
- 进行卫生洗手

(2) 关键控制的要点

关键控制是根据食品的烹饪方法进行的卫生控制，重点性地进行控制。

要点是不要置于危险温度带，或者要迅速通过危险温度带。

根据烹饪工序分为3组，预先决定“怎样地”控制，“有了问题时”的应对方法。



分类

第1组

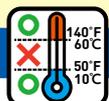
非加热的食物
(以冷的状态提供)



- 以预处理后的食材及生食形式提供的食材

检查方法

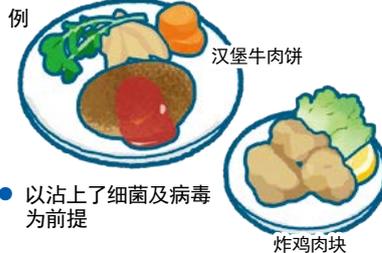
- 蔬菜等充分清洗，冷藏保存，从冰箱取出后立即进行提供。



不增加
病原菌

第2组

加热后以温热状态
提供



- 以沾上了细菌及病毒为前提

- 充分加热到中心部。
- 确认火的强度、时间、外观、肉汁的颜色、烤好的触感（弹力）、中心温度等。



杀灭
病原菌

第3组

加热后冷却、
再加热的食物
(或加热后冷却的食物)

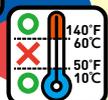


- 注意温度带以免有害微生物增殖

- 充分加热到中心部。
- 为了不增加残留的病原菌，迅速进行冷却。
- 再加热时也充分加热到中心部。



杀灭
病原菌



不增加
病原菌

1 衛生管理計画を立てる

(1) 一般衛生管理のポイント

一般衛生管理は、施設や調理器具の洗浄・消毒・殺菌、食品の温度管理、従業員の衛生など、**どの食品についても行う共通の衛生管理**です。「いつ」「どのように」管理するか、「問題があったとき」の対処方法を決めておきます。



① 原材料の取り扱い

- 原材料の受入の確認

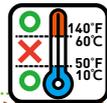


病原菌を
つけない

- 外観、におい
 - 包装の状態
 - 表示（期限、保存方法、アレルギー）
 - 品温
- などを確認する

② 冷蔵・冷凍庫の温度確認

冷蔵：10℃以下
冷凍：-15℃以下



病原菌を
増やさない

- 確認するタイミングを決める（例：始業前）
- 温度計で庫内温度を確認する

③ 施設・店舗の清潔維持

- 交差汚染・二次汚染の防止
- 器具等の洗浄・消毒・殺菌
- トイレの洗浄・消毒



病原菌を
つけない

- 調理器具は、肉や魚などの用途別に使い分ける
- 使用の都度、器具類を洗浄し、消毒する
- トイレの洗浄・消毒を行う

④ 調理従事者の健康・衛生

- 従業員の健康管理
- 衛生的作業着の着用
- 衛生的な手洗いの実施



病原菌を
つけない

- 従業員の体調
- 手の傷の有無
- 着衣
- などの確認を行う
- 衛生的な手洗いをを行う

(2) 重要管理のポイント

重要管理は、**食品の調理方法にあわせて行う衛生管理**で、重点的に管理します。

ポイントは**危険温度帯に置かない、または、すみやかに通過**することです。調理工程によって3つのグループに分けて、「どのように」管理するか、「問題があったとき」の対処方法を決めておきます。



分類

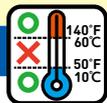
第1グループ

非加熱のもの
(冷たいまま提供)



- 下処理後の食材や生食で提供する食材
- 野菜などは十分に洗浄し、冷蔵保管して、冷蔵庫より取り出したらすぐに提供します。

チェック
方法



病原菌を
増やさない

第2グループ

加熱し、温かいまま提供



- 細菌やウイルスがついていることを事前に
- 中心部までよく加熱します。
- 火の強さ、時間、見た目、肉汁の色、焼き上がりの触感（弾力）、中心温度などを確認します。



病原菌を
やっつける

第3グループ

加熱後冷却し、再加熱する
(または加熱後冷却するもの)



- 有害な微生物が増殖しないよう温度帯に注意
- 中心部までよく加熱します。
- 生き残った病原菌を増やさないため、すみやかに冷却します。
- 再加熱の時も中心部までよく加熱します。



病原菌を
やっつける



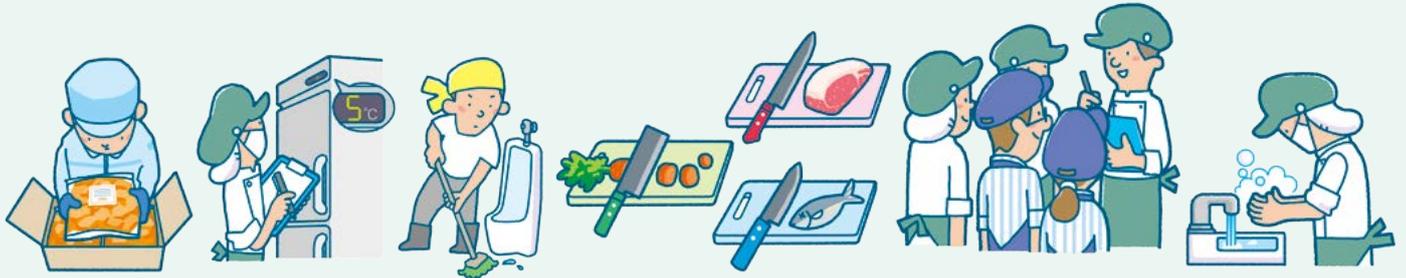
病原菌を
増やさない

2 按照计划实施

3 进行确认

(1) 一般卫生控制

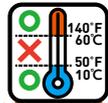
按照制定的计划切实实施并确认每天的卫生控制。



(2) 关键控制

分类 第1组

保存在冰箱中



不增加病原菌

进行确认

- 立即进行提供 ⇒ OK?

第2组

充分加热到中心部

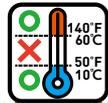


杀灭病原菌

- 火的强度、时间、外观、肉汁的颜色 ⇒ OK?
- 油的温度、炸的时间、放入油的数量、外观 ⇒ OK?

第3组

迅速冷却



不增加病原菌

加热时充分加热到中心部

- 迅速冷却，再加热时的气泡、外观 ⇒ OK?

3 进行记录

请确认能否恰当地实施，并填写在记录格式表中

20XX年 4月

一般卫生控制的实绩记录(填写例)

| 分类 | ① 原材料的接收确认 | ② 冰箱与冷冻柜内的温度确认(冰箱与冷冻柜(C)) | ③-1 交叉污染与二次污染的防止 | ③-2 器具等的清洗、消毒、杀菌 | ③-3 厕所的清洗、消毒 | ④-1 员工的健康管理等 | ④-2 洗手的实施 | 每天检查 | 特别记载事项 | 确认者 |
|----|------------|---------------------------|------------------|------------------|--------------|--------------|-----------|------|--|--------|
| 1日 | 良·否 | 4,-16 | 良·否 | 良·否 | 良·否 | 良·否 | 良·否 | 花子 | 4/1 早上,有一袋面粉包装破了,进行了退货。下午,再次交货。 | 4/7 太郎 |
| 2日 | 良·否 | 9,-23 | 良·否 | 良·否 | 良·否 | 良·否 | 良·否 | 花子 | 4/2 中午前,小A在上厕所后没有洗手就回去干活了,对其进行了注意提醒,并让其洗手。 | |
| 3日 | 良·否 | 15,-23 -10°C | 良·否 | 良·否 | 良·否 | 良·否 | 良·否 | 花子 | 4/3 11时左右,15°C。20分钟后10°C。是否比平时更频繁放进拿出? | |
| 4日 | 良·否 | 6,-22 | 良·否 | 良·否 | 良·否 | 良·否 | 良·否 | 花子 | | |

要点

选择了“否”O时,请将之后的应对方法写在特别记载事项中。

特别记载事项(其他填写例)

- 由于有报告说○○员工拉肚子了,因此让他回家了。
- 肉还残留着红色。原因是△△。彻底贯彻了加热方法。

日期符号

20XX年 4月

关键控制的实绩记录(填写例)

| 分类 | 非加热的食物(以冷的状态提供/冷藏品) | 加热的食物(进行加热,以热的状态提供) | (加热后高温保存,以热的状态提供) | 加热后冷却的食物(加热后,进行冷却,再加热,以热的状态提供) | (加热后,进行冷却,以冷的状态提供) | 每天检查 | 特别记载事项 | 确认者 |
|----|---------------------|---------------------|-------------------|--------------------------------|--------------------|------|--|--------|
| 菜单 | 生鱼片、凉拌豆腐 | 汉堡、烤鱼、烤鸡肉串、炸鸡肉块 | 炸鸡肉块、米饭 | 咖喱、汤 | 土豆沙拉、鸡肉沙拉(低温烹饪) | | | |
| 1日 | 良·否 | 良·否 | 良·否 | 良·否 | 良·否 | 花子 | 4/1 有人投诉汉堡牛肉饼的内部是红色的。向烹饪的小B确认得知,由于很急而没有充分确认。重新教育了小B要彻底加热并进行确认。 | 4/7 太郎 |
| 2日 | 良·否 | 良·否 | 良·否 | 良·否 | 良·否 | 花子 | | |
| 3日 | 良·否 | 良·否 | 良·否 | 良·否 | 良·否 | 花子 | | |

要点

通过对菜单进行分类,理解各菜品所需的关键控制方法。请据此进行实施、检查并记录。

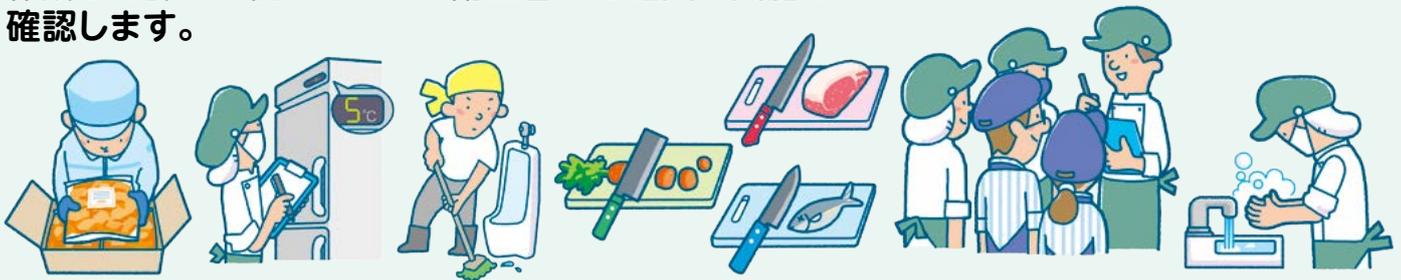
日期符号

2 計画どおり実施する

3 確認する

(1) 一般衛生管理

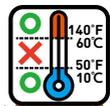
作成した計画に従って日々の衛生管理を確実に実施し、確認します。



(2) 重要管理

分類 第1グループ

冷蔵庫に
保管



病原菌を
増やさない

確認する

- すぐに提供する ⇒ OK ?

第2グループ

中心部
まで
よく加熱

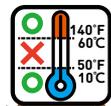


病原菌を
やっつける

- 火の強さ、時間、見た目、肉汁の色 ⇒ OK ?
- 油の温度、揚げる時間、油に入れる数量、見た目 ⇒ OK ?

第3グループ

すみやかに
冷却



病原菌を
増やさない

加熱時は
中心部まで
よく加熱

- すみやかに冷却、再加熱時の気泡・見た目 ⇒ OK ?

3 記録する

適切に実施できたか、確認して、記録様式に記録しましょう

20XX年 4月

一般衛生管理の実施記録 (記載例)

| 分類 | ① 原材料の受入の確認 | ② 庫内温度の確認 冷蔵庫・冷凍庫 (°C) | ③-1 交差汚染・二次汚染の防止 | ③-2 器具等の洗浄・消毒・殺菌 | ③-3 トイレの洗浄・消毒 | ④-1 従業員の健康管理等 | ④-2 手洗いの実施 | 日々チェック | 特記事項 | 確認者 |
|----|----------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|--------|---|-----------|
| 1日 | 良・ <input type="radio"/> 否 | 4,-16 | 良・ <input type="radio"/> 否 | 花子 | 4/1朝、小麦粉の包装が1袋破れていたため返品。午後、再納品 | 4/7 太郎 |
| 2日 | 良・ <input type="radio"/> 否 | 9,-23 | 良・ <input type="radio"/> 否 | 花子 | 4/2昼前、A君がトイレの後に手を洗わず作業に戻ったので、注意し手洗いさせた。 | |
| 3日 | 良・ <input type="radio"/> 否 | 15,-23 →再10°C | 良・ <input type="radio"/> 否 | 花子 | 4/3 11時頃、15°C。20分後10°C。いつもより出し入れ頻繁だったか。 | |
| 4日 | 良・ <input type="radio"/> 否 | 6,-22 | 良・ <input type="radio"/> 否 | 花子 | | |

ポイント

「否」に○をした場合は、その後の対処方法を特記事項に書きましょう

特記事項 (その他の記載例)
 ・○○さんが下痢をしていると報告があったので、帰宅させた。
 ・肉の赤みが残っていた。△△が原因であった。加熱方法を徹底した。

20XX年 4月

重要管理の実施記録 (記載例)

| 分類 | 非加熱のもの (冷蔵品を冷たいまま提供) | 加熱するもの (加熱し、熱いまま提供) | (加熱後、高温保管し、熱いまま提供) | 加熱後、冷却するもの (加熱後、冷却、再加熱し、熱いまま提供) | (加熱後、冷却し、冷たいまま提供) | 日々チェック | 特記事項 | 確認者 |
|------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------|--------|--|-----------|
| メニュー | 刺身、冷奴 | ハンバーグ、焼き魚、焼き鳥、唐揚げ | 唐揚げ、ライス | カレー、スープ | ポテトサラダ、サラダチキン (低温調理) | 花子 | | 4/7 太郎 |
| 1日 | 良・ <input type="radio"/> 否 | 良・ <input type="radio"/> 否 | 花子 | 4/1 ハンバーグの内部が赤いとクリームがあった。調理したB君に確認したところ、急いでいたので確認が十分でなかったとのことであった。B君に加熱の徹底と確認を再教育した。 | |
| 2日 | 良・ <input type="radio"/> 否 | 良・ <input type="radio"/> 否 | 花子 | | |
| 3日 | 良・ <input type="radio"/> 否 | 良・ <input type="radio"/> 否 | 花子 | | |

ポイント

メニューを分類することで、それぞれに必要な重要な管理方法を理解します。それによって実施し、チェックして、記録しましょう。

4 回顾记录, 修订计划

不仅是记录, “回顾”所记录的内容也很重要。

- 定期(1个月等)回顾记录, 在投诉和卫生上注意到的事情等同样的问题反复发生时, 可认为是相同的原因, 请探讨应对措施。
- 超过可烹饪的量(平时可处理的量)的作业也会导致食物中毒的发生, 因此要控制力所不及的订单。
- 员工更换时, 要说明卫生控制计划、进行教育, 并记录下实施内容。
- 菜单及原材料发生了变化时、供应商发生了变化时、设备器具发生了变化时, 请修订卫生控制计划。
- 请将这一系列的记录保存一年左右。
- 如果有来自消费者有关异物混入及健康危害等的信息, 请迅速与保健所商谈。



记录的必要性

- 通过明确实施卫生控制的要点, 有助于防患食物中毒于未然。
- 通过实施记录, 可看到业务的改善点。这样可重新审视业务, 产生有助于效率化等的效果。
- 此外, 万一发生了问题时, 也可成为适当地进行了卫生控制的证据资料, 能够有信心地对顾客及保健所进行说明。

了解食品中的危害因素!!

详情请查看此处

http://n-shokuei.jp/eisei/sfs_index.html



诺如病毒



在人的肠道增殖。多为来自烹饪者的污染

好好洗手, 充分加热食材

弯曲杆菌



多存在于鸡肉等中。也要注意来自触摸了肉的手指的污染

严禁没烤熟, 要切实烤好

病原大肠杆菌



除了肉类中较多外, 还有通过地下水的污染。也有了产生毒素的种类

肉要充分加热, 蔬菜要加热或清洗、杀菌

沙门氏菌



除了肉类、鸡蛋中较多外, 还会通过虫子和老鼠污染

肉类和鸡蛋要充分加热

金黄色葡萄球菌



多见于人等的皮肤及伤口。产生耐热的毒素

戴口罩、帽子。手指上的伤要戴手套

蜡样芽孢杆菌



在米和意大利面等烹饪食品中会产生大量的毒素

加热烹饪后, 要立即提供或迅速冷却

产气荚膜梭菌



用大锅等制作的料理及便当等中菌容易增加

迅速冷却, 彻底再加热

异尖线虫



在青花鱼、竹荚鱼、秋刀鱼、鲹鱼、沙丁鱼、鲑鱼、鱿鱼等鱼类中的寄生虫

冷冻(-20°C以下、24小时以上)或加热(70°C以上、或60°C为1分钟)后杀灭

组织胺



原因是青花鱼、沙丁鱼、秋刀鱼、鲱鱼、竹荚鱼等红肉鱼

低温控制很重要

过敏原



鸡蛋、小麦、荞麦面、乳、虾、蟹、花生、核桃

将含有过敏原的食材分开保存、烹饪

- ▶ 如果有来自消费者有关异物混入及健康危害等的信息, 请迅速与保健所等联系。

- ▶ 小册子及各种详细内容可从网站下载。

https://www.n-shokuei.jp/eisei/haccp_e.html



4 記録を振り返る、計画を見直す

記録を付けるだけでなく、記録した内容を「振り返る」ことも重要です。

- 定期的に（1カ月など）記録の振り返りを行い、クレームや衛生上気がついたことなど、同じような問題が繰り返し発生している場合は、同一の原因が考えられますので対応を検討しましょう。
- 調理可能な量（普段から処理できる量）を超えての作業は食中毒の発生にもつながりますので、無理な受注は控えましょう。
- 従業員が交代した場合は、衛生管理計画を説明して教育し、実施内容を記録に残しましょう。
- メニューや原材料が代わった場合、納入業者が代わった場合、設備・器具に変更があった場合には衛生管理計画を見直しましょう。
- これら一連の記録は、一年間程度は保管しておきましょう。
- 消費者から異物混入や健康被害などの情報があった場合は、すみやかに保健所に相談しましょう。



記録の必要性

- 衛生管理のポイントを明確にして実施することで、食中毒発生の未然防止につながります。
- 記録を実施することで、業務の改善点が見えてきます。これにより業務の見直しを図り、効率化につながるなどの効果が生まれます。
- さらに、万が一、問題が発生した場合、衛生管理を適切に行っていたことの証拠書類となり、顧客や保健所に対して、自信を持って説明できます。

食品中のハザード(危害要因)を知ろう!!

詳しくはコチラ

https://n-shokuei.jp/eisei/sfs_index.html



ノロウイルス



人の腸管で増殖する。調理者からの污染が多い

手をしっかり洗い、食材を十分に加熱する

カンピロバクター



鶏肉などに多い。肉を触った手指からの污染にも注意

生焼け厳禁、しっかり焼く

病原大腸菌



肉類に多いほか、地下水を介した污染もある。毒素を作る種類もある

肉はしっかり加熱、野菜は洗浄・殺菌を

サルモネラ



肉類・卵に多いほか、虫やネズミを介して污染することも

肉類・卵はしっかり加熱する

黄色ブドウ球菌



人などの皮膚や傷口に多い。熱に強い毒素を作る

マスク・帽子の着用。手指の傷には手袋を

セレウス菌



米やパスタなどの調理食品に多く、毒素を作る

加熱調理後、すぐに提供するか、すばやく冷却

ウエルシュ菌



大きな鍋などで作る料理や弁当などで菌が増えやすい

すばやく冷やして徹底的に再加熱

アニサキス



サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類にいる寄生虫

冷凍(-20℃以下、24時間以上)もしくは加熱(70℃以上、または60℃以上なら1分)で死滅

ヒスタミン



サバ、イワシ、サンマ、ブリ、アジなどの赤身魚が原因となる

低温管理が重要

アレルギー



卵・小麦・そば・乳・エビ・カニ・ピーナッツ・くるみ

アレルギーを含む食材を分けて保管、調理

▶ 消費者から異物混入や健康被害などの情報があった場合は、保健所等へすみやかに連絡しましょう。

▶ リーフレットおよび各種様式は、ホームページからダウンロードできます。

https://www.n-shokuei.jp/eisei/haccp_e.html



餐饮店卫生控制计划

| 一般卫生控制的要点 | |
|------------------|--|
| ① 原材料的接收确认 | 何时 交付原材料时、其他() 怎样地 有了问题时 |
| ② 冰箱与冷冻柜内的温度确认 | 何时 开始作业前、作业中、工作结束后、其他() 怎样地 有了问题时 |
| ③-1 交叉污染与二次污染的防止 | 何时 开始作业前、作业中、工作结束后、其他() 怎样地 有了问题时 |
| ③-2 器具等的清洗、消毒、杀菌 | 何时 开始作业前、使用后、工作结束后、其他() 怎样地 有了问题时 |
| ③-3 厕所的清洗、消毒 | 何时 开始作业前、作业中、工作结束后、其他() 怎样地 有了问题时 |
| ④-1 员工的健康管理等 | 何时 B开始作业前、作业中、其他() 怎样地 有了问题时 上厕所后, 在进入烹饪设施前, 菜肴前, 作业内容变更时, 处理生肉和生鱼等之后, 擦了钱之后, 清扫之后、其他() |
| ④-2 洗手的实施 | 怎样地 有了问题时 |

| ⑤ 关键控制的要点 | | | |
|---|----|------|-------|
| 分类 | 菜单 | 检查方法 | 有了问题时 |
| 第1组 非加热的食物 (以冷的状态提供冷藏品) | | | |
| | | | |
| 第2组 加热的食物 (进行加热、以热的状态提供) | | | |
| | | | |
| 第3组 加热后 进行冷却的食物 (加热后, 进行冷却、再加热, 以热的状态提供) | | | |
| | | | |
| 第3组 加热后, 进行冷却, 以冷的状态提供) | | | |
| | | | |

制作者签名 _____ 制作日期 _____ 年 _____ 月 _____ 日