

配食サービスを提供する皆様へ

配食弁当は食中毒が起こるリスクが高いため、より高度な衛生管理が必要です。

- ・盛り付ける食品は、調理終了後から時間が経過している
- ・配達に時間を要する
- ・食べるまでの間、ほとんどの場合は常温に置かれ、
また、食べる時間も不確定である
- ・利用者が健康弱者である

食中毒を予防するために・・・

① 正しく手を洗いましょう

食品衛生の基本は手洗いです。トイレの後、調理の前には必ず手を石けんでよく洗いましょう。また、肉や魚などの食材に触った後など作業の節目ごとに手を洗いましょう。

指輪・時計をはずす → 流水で洗う → 石鹸をよく泡立てる
→ 手のひら、手の甲、指の間、親指、指先、手首を30秒かけて洗う
→ 流水でよくすすぐ → 手を拭き乾燥させる → アルコール消毒する

② 身だしなみをチェックしましょう

- ・爪を短く切る
- ・手指に傷はないか
- ・帽子、三角巾、マスク
- ・エプロンは清潔か
- ・指輪、時計をはずしたか
- ・調理場用の履物に替えたか

③ 責任分担を明確にしましょう

大勢で調理作業をするときは、必ずそれぞれの担当を決めて責任を持って調理しましょう。「誰かがやっただろう」で、加熱していない食品を出して食中毒が発生したことがあります。

④ 自分の健康にも注意しましょう

下痢をしているなど体調が悪い時、手指に傷がある時は、直接食品に触らない作業にするか、休みましょう。

また、定期的に検便を受けましょう。症状がなくても、赤痢、サルモネラ、出血性大腸菌 O157 など食中毒菌が体内にいます。

⑤ 調理器具等について

- 使う前に洗浄，消毒しましょう。
- まな板や包丁は，肉・魚・野菜，加熱済み食品で分けましょう。

⑥ 調理について

- 冷凍品の解凍は常温で行わず，冷蔵庫か流水で行いましょう。
- 十分加熱（中心部が75℃・1分以上）されているか確認しましょう。
- できるだけ短時間で調理し，室温放置は避けましょう。
 - * 食中毒菌は適度な温度があれば，時間がたつとともにどんどん増殖します。食品の中で食中毒菌が増えても，色も臭いも変わらないので見た目では全くわかりません。
- 盛り付けは素手ではせず，菜箸や tong，使い捨て手袋を使いましょう。
 - * 手袋を過信しないでください。着用前には必ず手洗いを！

原因微生物	原因食品	潜伏期間	症状
ノロウイルス	二枚貝 二次汚染された食品	24～48 時間	下痢，吐き気， 嘔吐
カンピロバクター	鶏肉，	2～7 日	下痢，発熱， 吐き気，腹痛
サルモネラ	食肉，卵	8～48 時間	下痢，発熱， 腹痛，嘔吐
黄色ブドウ球菌	おにぎり，サンドイッチ （手を使って作るもの）	2～5 時間	吐き気，嘔吐， 下痢，腹痛
ウェルシュ菌	カレー，煮物 （大量に調理し，室温に保 存した食品）	4～12 時間	下痢，腹痛

⑦ 配食には一言添えましょう

食事を届ける際には，早めに食べるように，また残ったものを後で食べないように一声かけて下さい。できあがって2時間以内が目安です。

⑧ 検食を保存しましょう

検食は，万が一食中毒などが起こった場合の調査に使います。おかずごとに約50gずつポリ袋などに入れ，それを大きなポリ袋にまとめて1日分とし，冷蔵庫で2週間保管しましょう。