

# 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



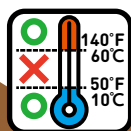
基本は「食中毒予防三原則」

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

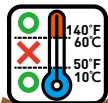


不沾上  
病原菌

- 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

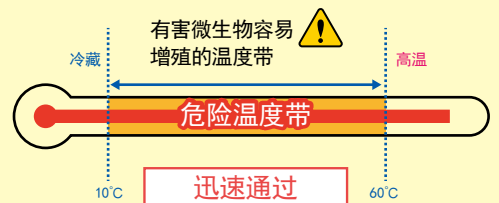
- 确认员工的身体状况
- 确认手是否有伤
- 确认衣着等
- 进行卫生洗手

### (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

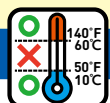
非加热的食物  
(以冷的状态提供)



- 以预处理后的食材及生食形式提供的食材

检查方法

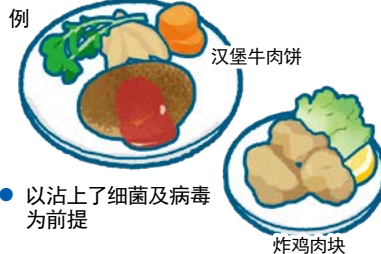
- 蔬菜等充分清洗，冷藏保存，从冰箱取出后立即进行提供。



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)

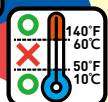


- 注意温度带以免有害微生物增殖

- 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

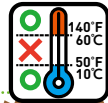


病原菌を  
つけない

- 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



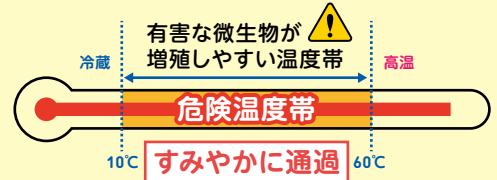
病原菌を  
つけない

- 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

### 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。

### 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)



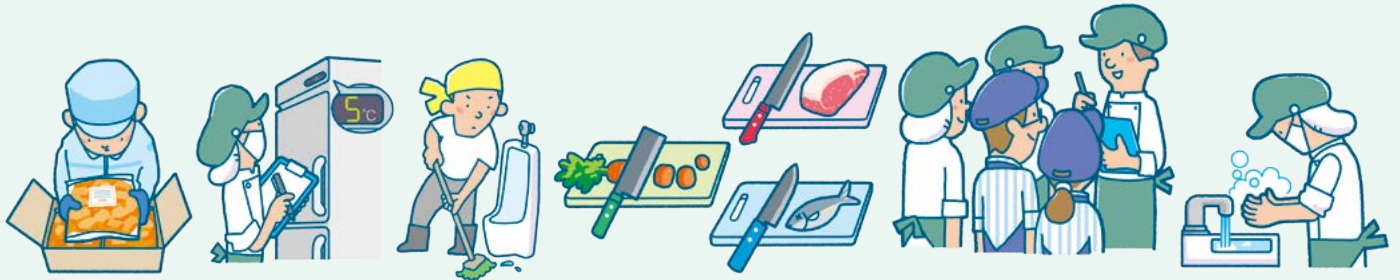
- 有害な微生物が増殖しないよう温度帯に注意
- 中心部までよく加熱します。
- 生き残った病原菌を増やさないため、すみやかに冷却します。
- 再加熱の時も中心部までよく加熱します。

## 2 按照计划实施

## 3 进行确认

### (1) 一般卫生控制

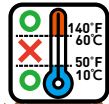
按照制定的计划切实实施并确认每天的卫生控制。



### (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

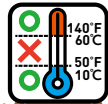


杀灭病原菌

- 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”○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。

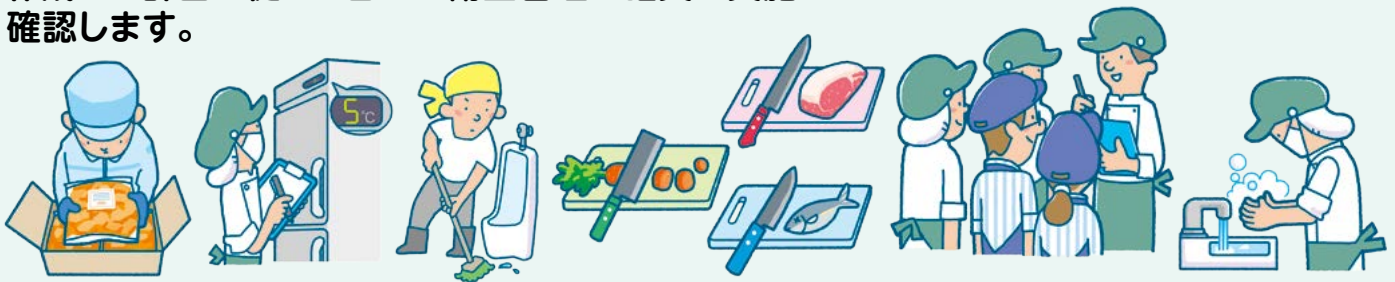
日期符号

## 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。

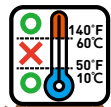


### (2) 重要管理

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

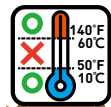


病原菌を  
やっつける

- 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	良・ <input type="radio"/> 否	良・ <input type="radio"/> 否	良・ <input type="radio"/> 否	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	良・ <input type="radio"/> 否	良・ <input type="radio"/> 否	良・ <input type="radio"/> 否	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	良・ <input type="radio"/> 否	良・ <input type="radio"/> 否	良・ <input type="radio"/> 否	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	良・ <input type="radio"/> 否	良・ <input type="radio"/> 否	良・ <input type="radio"/> 否	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	良・ <input type="radio"/> 否	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	良・ <input type="radio"/> 否	良・ <input type="radio"/> 否	良・ <input type="radio"/> 否	花子		
3日	良・ <input type="radio"/> 否	良・ <input type="radio"/> 否	良・ <input type="radio"/> 否	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](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](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](https://n-shokuei.jp/eisei/sfs_index.html)



### ノロウイルス



人の腸管で増殖する。調理者からの汚染が多い

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汚染にも注意

生焼け厳禁、しっかり焼く

### 病原大腸菌



肉類に多いほか、地下水を介した汚染もある。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汚染することも

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](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