ネパール語版

HACCPの考え方を取り入れた衛生管理

HACCP मा आधारित खाद्य स्वच्छता व्यवस्थापन

Hazard Analysis and Critical Control Point :
खतरनाक तत्त्वहरूको विश्लेषण तथा महत्त्वपूर्ण व्यवस्थापन बुँदाहरू（危害要因分析・重要管理点）

小規模な一般飲食店用　साना रेस्टुरेन्ट व्यवसायहरू

衛生管理の取り組みを「見える化」しましょう！
स्वच्छता व्यवस्थापनका प्रयासहरूलाई "भिजुअलाइज" गरौं (देखिने बनाऔं)！

1 衛生管理計画を立てる
स्वच्छता व्यवस्थापन योजना बनाउने

2 計画どおり実施する
योजना अनुसार कार्यान्वयन गर्ने

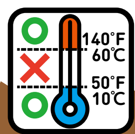
4 記録を振り返る、計画を見直す
रेकर्डलाई फर्केर हेरी योजनाको समीक्षा गर्ने

3 確認して記録する
निश्चय गरी रेकर्ड गर्ने

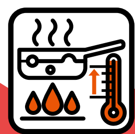
基本は「食中毒予防三原則」
आधारभूत "खाद्य विषाक्तता रोकथामका तीन सिद्धान्तहरू"

有害な
微生物を
हानिकारक
सूक्ष्मजीवहरू

つけない
लाग्न नदिने



増やさない
वृद्धि हुन नदिने



やっつける
नष्ट गर्ने

食中毒予防の基本は衛生的な手洗いから！
खाद्य विषाक्तता रोकथामको आधार स्वच्छ हुने गरी हात धुने कुराबाट सुरु हुन्छ！

公益社団法人日本食品衛生協会 https://www.n-shokuei.jp/
Japan Food Hygiene Association

1 स्वच्छता व्यवस्थापन योजना बनाउने

(1) सामान्य स्वच्छता व्यवस्थापनका बुँदाहरू

सामान्य स्वच्छता व्यवस्थापन भनेको सुविधा र खाना पकाउने भाँडाकुँडाको सरसफाइ, कीटाणुशोधन र निर्मलीकरण (किटाणु मार्ने), खानेकुराको तापमान व्यवस्थापन, कर्मचारीको स्वच्छता आदि जुनसुकै खानेकुराहरूमा पनि समान रूपमा लागु हुने स्वच्छता व्यवस्थापन हो।
"कहिले" र "कसरी" व्यवस्थापन गर्ने तथा "समस्या भएको बेला" अपनाउने उपाय र विधिहरू निर्धारण गरेर राख्नुहोस्।

① कच्चा पदार्थको ह्यान्डलिङ

- कच्चा पदार्थको डेलिभरी निश्चय गर्ने

- बाहिरी रूप र गन्ध
- प्याकेजको स्थिति
- लेबल (म्याद, भण्डार विधि र एलर्जी हुने तत्त्व)
- उत्पादनको तापमान

आदि निश्चय गर्ने

② फ्रिज र फ्रिजरको तापमान निश्चय गर्ने

फ्रिज: 10℃ वा सोभन्दा कम
फ्रिजर: -15℃ वा सोभन्दा कम

- निश्चय गर्ने टाइमिङ तोक्ने (उदाहरण: काम सुरु अघि)
- थर्मोमिटरले फ्रिज र फ्रिजर भित्रको तापमान निश्चय गर्ने

③ सुविधा र पसलको सफाइ कायम राख्ने

- क्रस कन्टामिनेसन (प्रदूषण) र सेकेन्डरी कन्टामिनेसन (प्रदूषण) को रोकथाम
- भाँडाकुँडा आदिको सरसफाइ, कीटाणुशोधन र निर्मलीकरण (किटाणु मार्ने)
- शौचालयको सरसफाइ र निर्मलीकरण (किटाणु मार्ने)

- मासु, माछा जस्ता प्रयोग उद्देश्य अनुसार खाना पकाउने भाँडाकुँडा छुट्याउने
- हरेक पटक प्रयोग गरेपछि भाँडाकुँडाहरू सरसफाइ गरी कीटाणुशोधन गर्ने
- शौचालयको सरसफाइ र कीटाणुशोधन गर्ने

④ खाना पकाउने कर्मचारीको स्वास्थ्य र स्वच्छता

- कर्मचारीको स्वास्थ्य व्यवस्थापन
- स्वच्छ काम गर्ने पोसाक लगाउने
- स्वच्छ हुने गरी हात धुने

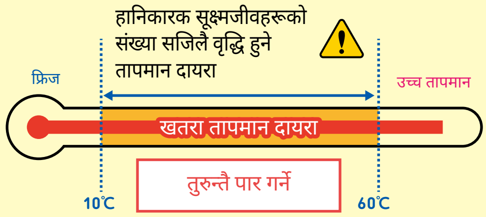
- कर्मचारीको स्वास्थ्य स्थिति
- हातमा चोट वा घाउ छ वा छैन
- पोसाक

आदि निश्चय गर्ने

- स्वच्छ हुने गरी हात धुने

(2) महत्त्वपूर्ण व्यवस्थापन बुँदाहरू

महत्त्वपूर्ण व्यवस्थापन भनेको खानेकुरा खाना पकाउने तरिका अनुसार अपनाइने स्वच्छता व्यवस्थापन हो र यसलाई विशेष महत्त्व दिएर व्यवस्थापन गरिन्छ।
महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको खतरा तापमान दायरामा नराख्नु अथवा तुरुन्तै त्यसलाई पार गर्नु हो।
खाना पकाउने चरण अनुसार 3 वटा समूहहरूमा विभाजन गरेर "कसरी" व्यवस्थापन गर्ने तथा "समस्या भएको बेला" अपनाउने उपाय र विधिहरू निर्धारण गरेर राख्नुहोस्।



वर्गीकरण

पहिलो समूह

नपकाउने कुराहरू (चिसो अवस्थामा नै ग्राहकलाई प्रदान गर्ने)

उदाहरण

- खान मिल्ने गरी तयार गरिसकेपछिको खाद्य सामग्री वा काँचै खाने गरी ग्राहकलाई प्रदान गर्ने खाद्य सामग्री

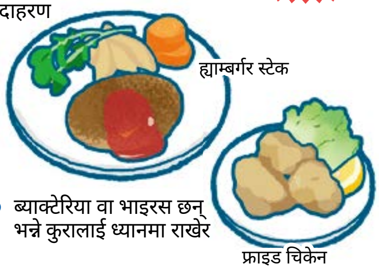
निश्चय विधि

- तरकारी आदि पर्याप्त सरसफाइ गरी, फ्रिजमा भण्डारण गर्नुहोस् र फ्रिजबाट निकालेपछि तुरुन्तै ग्राहकलाई प्रदान गर्नुहोस्।

दोस्रो समूह

पकाएर तातो अवस्थामा नै ग्राहकलाई प्रदान गर्ने

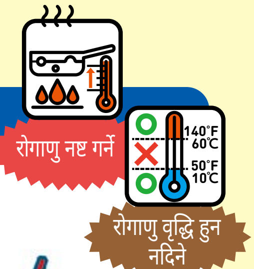
उदाहरण



- ब्याक्टेरिया वा भाइरस छन् भन्ने कुरालाई ध्यानमा राखेर

- भित्री भागसम्म राम्रोसँग पकाउनुहोस्।
- आगोको शक्ति, समय, बाहिरी रूप, मासुको रसको रङ्ग, पकाइसकेपछि छुँदाको लचकता (लचिलोपन) र भित्री भागको तापमान आदि निश्चय गर्नुहोस्।

तेस्रो समूह



पकाएपछि चिस्याएर फेरि तताउने (अथवा पकाएपछि चिस्याउने कुराहरू)

उदाहरण

- हानिकारक सूक्ष्मजीवहरूको संख्या वृद्धि नहुने गरी तापमान दायरामा ध्यान दिने

- भित्री भागसम्म राम्रोसँग पकाउनुहोस्।
- बाँकी रहेको रोगाणुको संख्या वृद्धि हुनबाट रोक्नको लागि तुरुन्तै चिस्याउनुहोस्।
- फेरि तताउने बेलामा पनि भित्री भागसम्म राम्रोसँग तताउनुहोस्।

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。

❶ 原材料の取り扱い

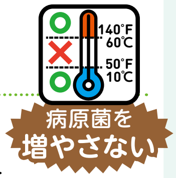
- 原材料の受入の確認

- 外観、におい
- 包装の状態
- 表示（期限、保存方法、アレルゲン）
- 品温

などを確認する

❷ 冷蔵・冷凍庫の温度確認

冷蔵：10℃以下
冷凍：-15℃以下



- 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

❸ 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

- 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

❹ 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

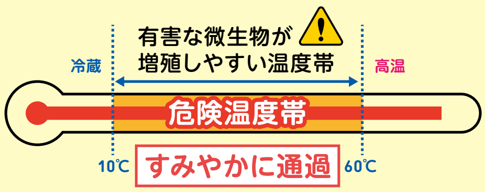
- 従業員の体調
- 手の傷の有無
- 着衣

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）

例

- 下処理後の食材や生食で提供する食材

チェック方法

- 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。

第2グループ

加熱し、温かいまま提供

例

- 細菌やウイルスがついていることを前提に

- 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）

例

- 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 योजना अनुसार कार्यान्वयन गर्ने

3 निश्चय गर्ने

(1) सामान्य स्वच्छता व्यवस्थापन

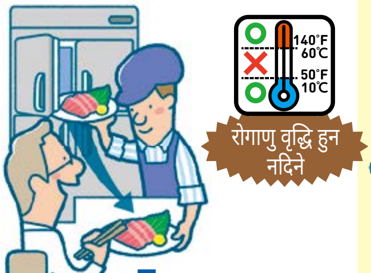
बनाएको योजना अनुसार हरेक दिन निश्चित रूपमा स्वच्छता व्यवस्थापन कार्यान्वयन गरी निश्चय गर्नुहोस्।

(2) महत्त्वपूर्ण व्यवस्थापन बुँदाहरू

वर्गीकरण

पहिलो समूह

फ्रिजमा भण्डारण



निश्चय गर्ने

- तुरुन्तै ग्राहकलाई प्रदान गर्ने ⇒ OK ?

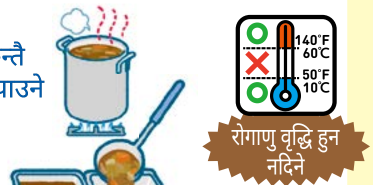
दोस्रो समूह

भित्री भागसम्म राम्रोसँग पकाउने

- आगोको शक्ति, समय, बाहिरी रूप, मासुको रसको रङ ⇒ OK ?
- तेलको तापमान, तार्ने समय, तेलमा हाल्ने संख्या, बाहिरी रूप ⇒ OK ?

तेस्रो समूह

तुरुन्तै चिस्याउने



पकाउने बेलामा भित्री भागसम्म राम्रोसँग पकाउने

- तुरुन्तै चिस्याउने, फेरि तताउने बेलाको बबल र बाहिरी रूप ⇒ OK ?

3 रेकर्ड गर्ने

उचित रूपमा कार्यान्वयन भयो कि भएन, निश्चय गरी रेकर्ड गर्ने कागजातमा रेकर्ड गर्नुहोस्।

4, 20XX

सामान्य स्वच्छता व्यवस्थापन कार्यान्वयन रेकर्ड (उदाहरण)

वर्गीकरण	① कच्चा पदार्थको डेलिभरी निश्चय गर्ने	② फ्रिज र फ्रिजर भित्रको तापमान निश्चय फ्रिज र फ्रिजर (℃)	③-1 क्रस कन्टामिनेसन (प्रदूषण) र सेकेन्डरी कन्टामिनेसन (प्रदूषण) को रोकथाम	③-2 भाँडाकुँडा आदिको सरसफाइ, कीटाणुशोधन र निर्मलीकरण (किटाणु मार्ने)	③-3 शौचालयको सरसफाइ र कीटाणुशोधन	④-1 कर्मचारीको स्वास्थ्य व्यवस्थापन	④-2 हात धुने	दैनिक निश्चय	विशेष विवरण	प्रमाणिकरणकर्ता
1	良·(否)	4、−16	(良)·否	(良)·否	(良)·否	(良)·否	(良)·否	●●	4/1 बिहान, एउटा गहुँको पीठोको प्याकेट च्यातिएको भएर फिर्ता पठाइयो। अपराह्नमा पुनः डेलिभरी गरियो।	
2	(良)·否	9、−23	(良)·否	(良)·否	(良)·否	(良)·否	良·(否)	●●	4/2 मध्याह्न अघि, A जी शौचालयपछि हात नधोईकन काममा फर्किएकोले चेतावनी दिई हात धुन लगाइयो।	
3	(良)·否	15、−23 →10℃	(良)·否	(良)·否	(良)·否	(良)·否	(良)·否	●●		4/7 तारो मिति चिन्ह
4	(良)·否	6、−22	(良)·否	(良)·否	(良)·否	(良)·否	(良)·否	●●	4/3 11 बजे तिर 15℃ 20 मिनेटपछि10℃ सधैँ भन्दा धेरै पटक भित्र हाल्ने र निकाल्ने भएको हुन सक्छ।	

बुँदाहरू

"X " मा ◯ लगाएको खण्डमा, त्यसपछिको अपनाएको उपाय र विधिहरू विशेष विवरणमा लेख्नुहोस्।

विशेष विवरण (अन्य विवरण लेखेको उदाहरण)

- ◯◯ जीलाई पखाला लागेको रिपोर्ट प्राप्त भएकोले घर फर्काइयो।
- मासुमा रातो भाग बाँकी रहेको थियो। त्यसको कारण △△ थियो। पकाउने र तताउने विधिमा पूर्ण रूपमा ध्यान दिइयो।

4, 20XX

महत्त्वपूर्ण व्यवस्थापन कार्यान्वयन रेकर्ड (उदाहरण)

वर्गीकरण	नपकाउने कुराहरू (फ्रिजमा राखिएका कुराहरू चिसो अवस्थामा नै ग्राहकलाई प्रदान गर्ने)	पकाउने कुराहरू (पकाएर तातो अवस्थामा नै ग्राहकलाई प्रदान गर्ने)	(पकाएपछि उच्च तापमानमा भण्डारण गरी तातो अवस्थामा नै ग्राहकलाई प्रदान गर्ने)	पकाएपछि चिस्याउने कुराहरू (पकाएपछि चिस्याउने र फेरि तताएर, तातो अवस्थामा नै ग्राहकलाई प्रदान गर्ने)	(पकाएपछि चिस्याएर, चिसो अवस्थामा नै ग्राहकलाई प्रदान गर्ने)	दैनिक निश्चय	विशेष विवरण	प्रमाणिकरणकर्ता
मेन्यु	सासिमी, चिसो तोफु	ह्याम्बर्गर स्टेक, पोलेको माछा, पोलेको कुखुराको मासु, फ्राइड चिकेन	फ्राइड चिकेन, राइस	करी, सुप	पोटेटो सलाद, सलाद चिकेन (कम तापमानमा पकाउने)			
1	(良)·否	良·(否)	(良)·否	(良)·否	(良)·否	●●	4/1 ह्याम्बर्गर स्टेकको भित्री भाग रातो भएको भनेर गुनासो गरियो। खाना पकाएका B जीले निश्चय गर्दा हतारिएर पर्याप्त निश्चय नगरेको भनेर भने। B जीलाई ठीकसँग पाएको कुरा निश्चय गर्न पुनः सिकाइयो।	4/7 तारो मिति चिन्ह
2	(良)·否	(良)·否	(良)·否	(良)·否	(良)·否	●●		
3	(良)·否	(良)·否	(良)·否	(良)·否	(良)·否	●●		

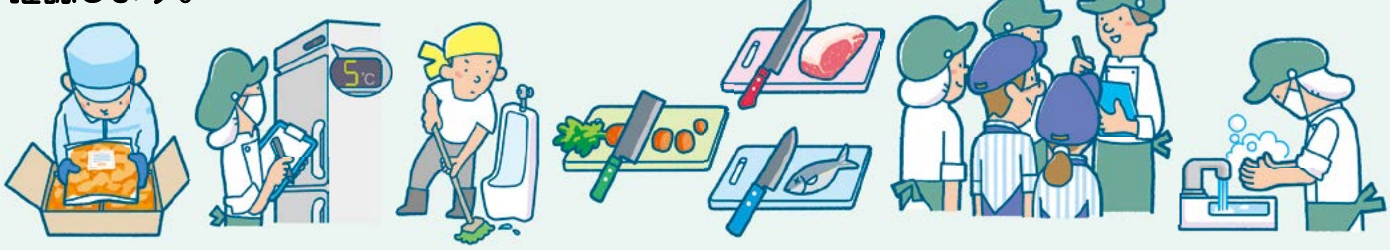
बुँदाहरू

मेन्यु वर्गीकरण गरेमा प्रत्येकमा आवश्यक महत्त्वपूर्ण व्यवस्थापन विधि बुझिन्छ। त्यस अनुसार कार्यान्वयन गर्नुहोस् र निश्चय गरी रेकर्ड गर्नुहोस्।

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

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

- 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

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

一般衛生管理の実施記録（記載例）

20XX 年　4月

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(℃)	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・(否)	4、−16	(良)・否	(良)・否	(良)・否	(良)・否	(良)・否	花子	4/1 朝、小麦粉の包装が1袋破れていたので返品。午後、再納品 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。 4/3 11時頃、15℃。20分後10℃。いつもより出し入れ頻繁だったか。	4/7 太郎
2日	(良)・否	9、−23	(良)・否	(良)・否	(良)・否	(良)・否	良・(否)	花子		
3日	(良)・否	15、−23 →再10℃	(良)・否	(良)・否	(良)・否	(良)・否	(良)・否	花子		
4日	(良)・否	6、−22	(良)・否	(良)・否	(良)・否	(良)・否	(良)・否	花子		

ポイント

「否」に〇をした場合は、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）

- 〇〇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。

重要管理の実施記録（記載例）

20XX 年　4月

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）			
1日	(良)・否	良・(否)	(良)・否	(良)・否	(良)・否	花子	4/1　ハンバーグの内部が赤いとクレームがあった。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。	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		

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。
それに従って実施し、チェックして、記録しましょう。

4 रेकर्डलाई फर्केर हेरी योजनाको समीक्षा गर्ने

रेकर्ड गर्ने मात्र नभएर रेकर्ड गरेको विवरणलाई "फर्केर हेर्ने" कुरा पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

- नियमित रूपमा (1 महिना आदि) रेकर्डलाई फर्केर हेर्नुहोस् र यदि बारम्बार एकै प्रकारका गुनासो वा स्वच्छता समस्याहरू आदि भइरहेको खण्डमा, एकै कारणले गर्दा त्यस्तो भएको हुन सक्ने हुनाले आवश्यक कदमहरूबारे विचार गर्नुहोस्।
- खाना पकाउने सकिने परिमाण (सामान्यतया प्रशोधन गर्न सक्ने परिमाण) भन्दा बढी परिमाणको काम गरेमा त्यसले खाद्य विषाक्तता निम्त्याउने हुनाले क्षमता भन्दा बाहिरको अडर नलिनुहोस्।
- कर्मचारी परिवर्तन गरेको खण्डमा स्वच्छता व्यवस्थापन योजनाको व्याख्या गरी त्यसबारे सिकाएपछि कार्यान्वयन विवरणको रेकर्ड राख्नुहोस्।
- मेन्यु वा कच्चा पदार्थ परिवर्तन भएको अवस्थामा, आपूर्तिकर्ता परिवर्तन भएको अवस्थामा र सुविधा तथा भाँडाकुँडा परिवर्तन भएको अवस्थामा स्वच्छता व्यवस्थापन योजनाको समीक्षा गर्नुहोस्।
- यी सम्पूर्ण रेकर्डहरू एक वर्ष जति भण्डारण गरेर राख्नुहोस्।
- उपभोक्ताबाट अखाद्य वस्तु मिसिएको वा स्वास्थ्यमा हानि जस्ता जानकारी प्राप्त भएको खण्डमा तुरुन्तै स्वास्थ्य केन्द्रबाट परामर्श लिनुहोस्।

रेकर्डको आवश्यकता

- स्वच्छता व्यवस्थापनका बुँदाहरूलाई स्पष्ट गरी कार्यान्वयन गरेमा खाद्य विषाक्तता हुनु अघि नै त्यसलाई रोक्न सकिन्छ।
- रेकर्ड राखेमा काममा सुधार गर्नुपर्ने कुराहरू देखिँदै आउँछ। यसले कामको समीक्षामा मद्दत गर्छ र कार्यकुशलतालाई बढावा दिने जस्ता फाइदाहरू हुन्छन्।
- यसका साथै यदि समस्या भएको खण्डमा, यो उचित रूपमा स्वच्छता व्यवस्थापन गरेको प्रमाण कागजात हुने हुनाले ग्राहक र स्वास्थ्य केन्द्रलाई निर्धक्क भई व्याख्या गर्न सकिन्छ।

खानेकुरामा हुने हजार्ड (खतरनाक तत्त्वहरू) थाहा पाऔं!!

विस्तृत जानकारीको लागि यहाँ
http://n-shokuei.jp/eisei/sfs_index.html

नोरोभाइरस

मान्छेको आन्द्रामा यसको संख्या वृद्धि हुन्छ। प्रायः खाना पकाउने मान्छेबाट दूषित हुन्छ।

सही ढङ्गमा हात धोई खाद्य सामग्रीलाई पर्याप्त पकाउने

कम्पाइलोब्याक्टर

प्रायः कुखुराको मासु आदिमा हुन्छ। मासुमा छोएको हात वा औंलाहरूबाट दूषित हुने कुराप्रति पनि सावधानी अपनाउने

कतै पनि काँचो भाग बाँकी नहुने गरी पूर्ण रूपमा पोल्ने वा पकाउने।

प्याथोजेनिक ई कोलाइ

प्रायः मासुहरूमा हुनुका साथै भूमिगत पानीको माध्यमबाट पनि दूषित हुन्छ। विष बनाउने किसिमहरू पनि हुन्छन्।

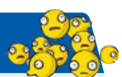
पूर्ण रूपमा मासु पकाउने र तरकारीहरू पकाउने वा सरसफाइ र निर्मलीकरण गर्ने (किटाणु मार्ने)

साल्मोनेला

प्रायः मासु र अण्डामा हुनुका साथै कीरा र मुसाको माध्यमबाट दूषित हुने अवस्थाहरू पनि हुन्छन्।

मासु र अण्डा पूर्ण रूपमा पकाउने

स्टाफीलोकोकस अरियस



प्रायः मान्छे आदिको छाला र चोट लागेको ठाउँमा हुन्छ। तापप्रति बलियो विष बनाउँछ।

मास्क र टोपी लगाउने। हात वा औंलाहरूको चोट वा घाउमा पन्जा लगाउने।

ब्यासिलस सिरियस

प्रायः चामल, पास्ता जस्ता पकाउने खानेकुरामा हुन्छ र यसले विष बनाउँछ।

पकाएपछि तुरुन्तै ग्राहकलाई प्रदान दिने अथवा तुरुन्तै चिस्याउने

क्लोस्ट्रिडियम परफ्रिन्जेन्स

ठूलो भाँडो आदिमा पकाउने खाना र बेन्तो आदिमा ब्याक्टेरियाको संख्या सजिलै वृद्धि हुन्छ।

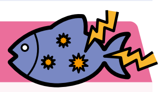
तुरुन्तै चिस्याएर पूर्ण रूपमा फेरि तताउने

एनिसाकिस

म्याकरेल, हर्स म्याकरेल, प्यासिफिक साउरी, बोनिटो, सार्डिन, सामन, स्क्विड जस्ता माछाहरूमा हुने परजीवी

फ्रिजर (-20℃ वा सोभन्दा कम, 24 घण्टा वा सोभन्दा बढी) अथवा तताएमा (70℃ वा सोभन्दा बढी अथवा 60℃ मा 1 मिनेट) पूर्ण रूपमा मर्छ।

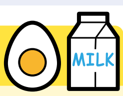
हिस्टामिन



यस म्याकरेल, सार्डिन, प्यासिफिक साउरी, यलोटेल, हर्स म्याकरेल जस्ता रातो मासु भएको माछाको कारण हुन्छ।

कम तापमान व्यवस्थापन महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

एलर्जी हुने तत्त्व



अण्डा, गहुँ, फापर, दूध, श्रिम्प, क्र्याब, बदाम, ओखर

एलर्जी हुने तत्त्व भएको खाद्य सामग्रीलाई छुट्टै भण्डारण, पकाउने

▶ उपभोक्ताबाट अखाद्य वस्तु मिसिएको वा स्वास्थ्यमा हानि जस्ता जानकारी प्राप्त भएको खण्डमा स्वास्थ्य केन्द्र आदिमा तुरुन्तै सम्पर्क गर्नुहोस्।

▶ पर्चा तथा अन्य विभिन्न विवरणहरू वेबसाइटबाट डाउनलोड गर्न सकिन्छ।
https://www.n-shokuei.jp/eisei/haccp_e.html

यो पर्चा आर्थिक वर्ष रेइवा 5 साल स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय, आउटसोर्स परियोजनाद्वारा तयार गरिएको हो।

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

アレルゲン
卵・小麦・そば・乳・エビ・カニ・ピーナッツ・くるみ

アレルゲン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

本リーフレットは令和5年度厚生労働省委託事業「食品衛生法改正事項実態把握等事業」にて製作したものです。

रेस्टुरेन्टमा अपनाउने स्वच्छता व्यवस्थापन योजना

सामान्य स्वच्छता व्यवस्थापनका बुँदाहरू			
①	कच्चा पदार्थको डेलिभरी निश्चय गर्ने	कहिले	कच्चा पदार्थको डेलिभरी लिँदा•अन्य( )
		कसरी	
		समस्या भएको बेला	
②	फ्रिज र फ्रिजर भित्रको तापमान निश्चय (फ्रिज र फ्रिजर)	कहिले	काम सुरु अघि•कामको क्रममा•काम समाप्तपछि•अन्य( )
		कसरी	
		समस्या भएको बेला	
③-1	क्रस कन्टामिनेसन (प्रदूषण) र सेकेन्डरी कन्टामिनेसन (प्रदूषण) को रोकथाम	कहिले	काम सुरु अघि•कामको क्रममा•काम समाप्तपछि•अन्य( )
		कसरी	
		समस्या भएको बेला	
③-2	भाँडाकुँडा आदिको सरसफाइ, कीटाणुशोधन र निर्मलीकरण (किटाणु मार्ने)	कहिले	काम सुरु अघि•प्रयोगपछि•काम समाप्तपछि•अन्य( )
		कसरी	
		समस्या भएको बेला	
③-3	शौचालयको सरसफाइ र कीटाणुशोधन	कहिले	काम सुरु अघि•कामको क्रममा•काम समाप्तपछि•अन्य( )
		कसरी	
		समस्या भएको बेला	
④-1	कर्मचारीको स्वास्थ्य व्यवस्थापन आदि	कहिले	काम सुरु अघि•कामको क्रममा•अन्य( )
		कसरी	
		समस्या भएको बेला	
④-2	हात धुने	कहिले	शौचालयपछि•खाना पकाउने सुविधामा पस्नु अघि•प्लेटमा हाल्नु अघि•कार्य विवरण परिवर्तन भएको बेला•काँचो मासु, काँचो माछा आदिको काम गरेपछि•पैसा छोएपछि•सरसफाइ गरेपछि •अन्य( )
		कसरी	
		समस्या भएको बेला	

	⑤ महत्त्वपूर्ण व्यवस्थापन बुँदाहरू			
	वर्गीकरण	मेन्यु	निश्चय विधि	समस्या भएको बेला
पहिलो समूह	नपकाउने कुराहरू (फ्रिजमा राखिएका कुराहरू चिसो अवस्थामा नै ग्राहकलाई प्रदान गर्ने)			
दोस्रो समूह	पकाउने कुराहरू (पकाएर तातो अवस्थामा नै ग्राहकलाई प्रदान गर्ने)			
	(पकाएपछि उच्च तापमानमा भण्डारण, तातो अवस्थामा नै ग्राहकलाई प्रदान गर्ने)			
तेस्रो समूह	पकाएपछि चिस्याउने कुराहरू (पकाएपछि चिस्याउने र फेरि तताएर, तातो अवस्थामा नै ग्राहकलाई प्रदान गर्ने)			
	(पकाएपछि चिस्याएर, चिसो अवस्थामा नै ग्राहकलाई प्रदान गर्ने)			

बनाउने व्यक्तिको हस्ताक्षर	बनाएको मिति (dd,mm,yy)