資料4

衛生的な手洗いについて

公益社団法人日本食品衛生協会

「食品衛生は、
手洗いに始まって、
手洗いに終わる。」

食中毒の防止は手洗いから

「つけない」の重要性

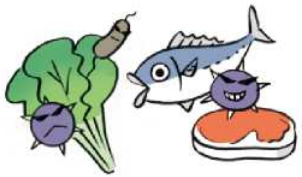
【食中毒予防の三原則】

つけない
（拡げない）

食中毒予防の
すべての基本

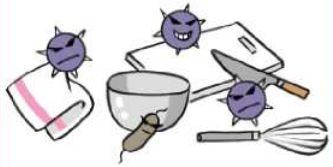
微生物は人の手を介して汚染する！

1 食品そのものがすでに汚染されている



食品の原材料が生産される段階で環境などから病原微生物に汚染されている。

2 食品の製造、加工、調理に使用する器具・機器からの汚染

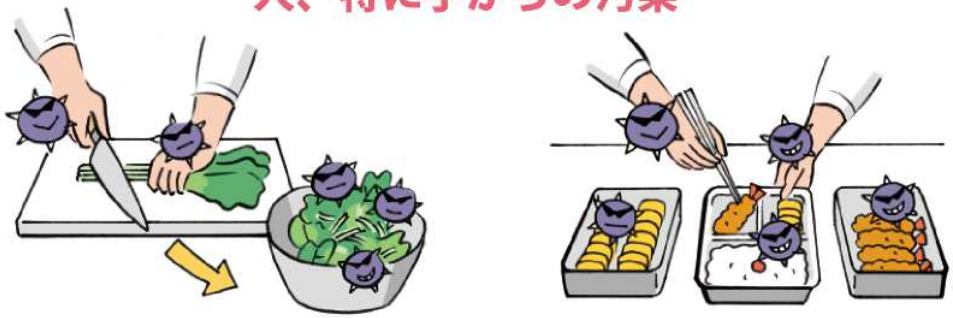


汚染された器具・機器から、以後に加熱調理工程のない食品を汚染。

3 そ族・衛生害虫や床等調理環境からの汚染

ネズミやハエ等の衛生害虫、床からの跳ね水等調理環境からの汚染。

4 人、特に手からの汚染



すでに汚染されている食品や器具・機器に触れたり、人の排泄物を処理した際などに病原微生物が付着した手を介して汚染。

手洗いの必要性

- 人の手は、
  食中毒を起す病原微生物の
  〔 **運び屋** 〕 である。

- 人の手には微生物が常在している

- 手に付いた微生物は洗い落とす事ができる

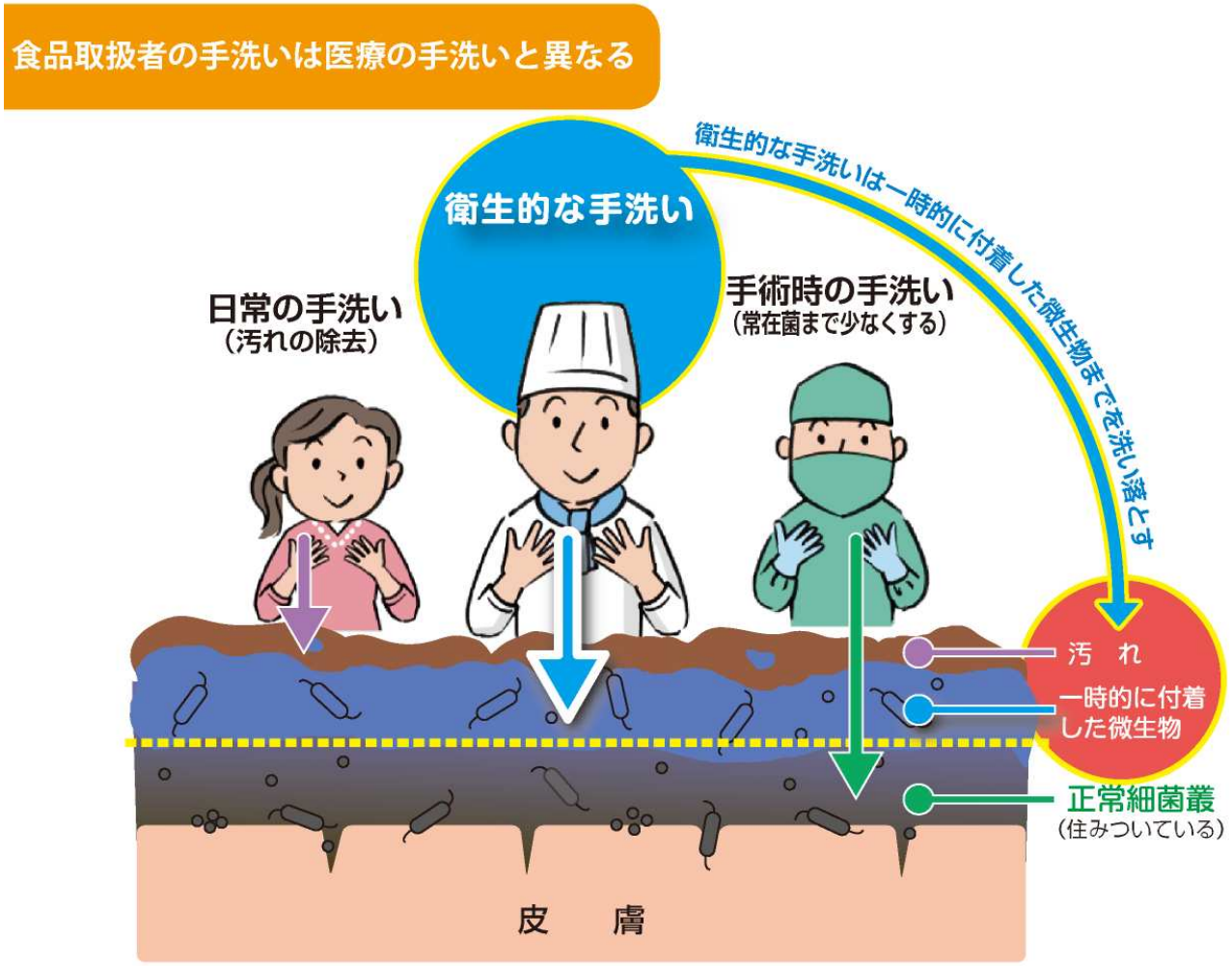
食品衛生における手洗いの目的

- 食品取り扱い施設では **衛生的手洗い** が必要

- 『衛生的手洗い』とは、主に
  外から付着した**病原微生物**を
  物理的に洗い流し、除去すること

- 常在菌まで取り除く**過度な手洗いは不必要**

手洗いレベルと
汚れ、通過細菌、常在細菌との関係



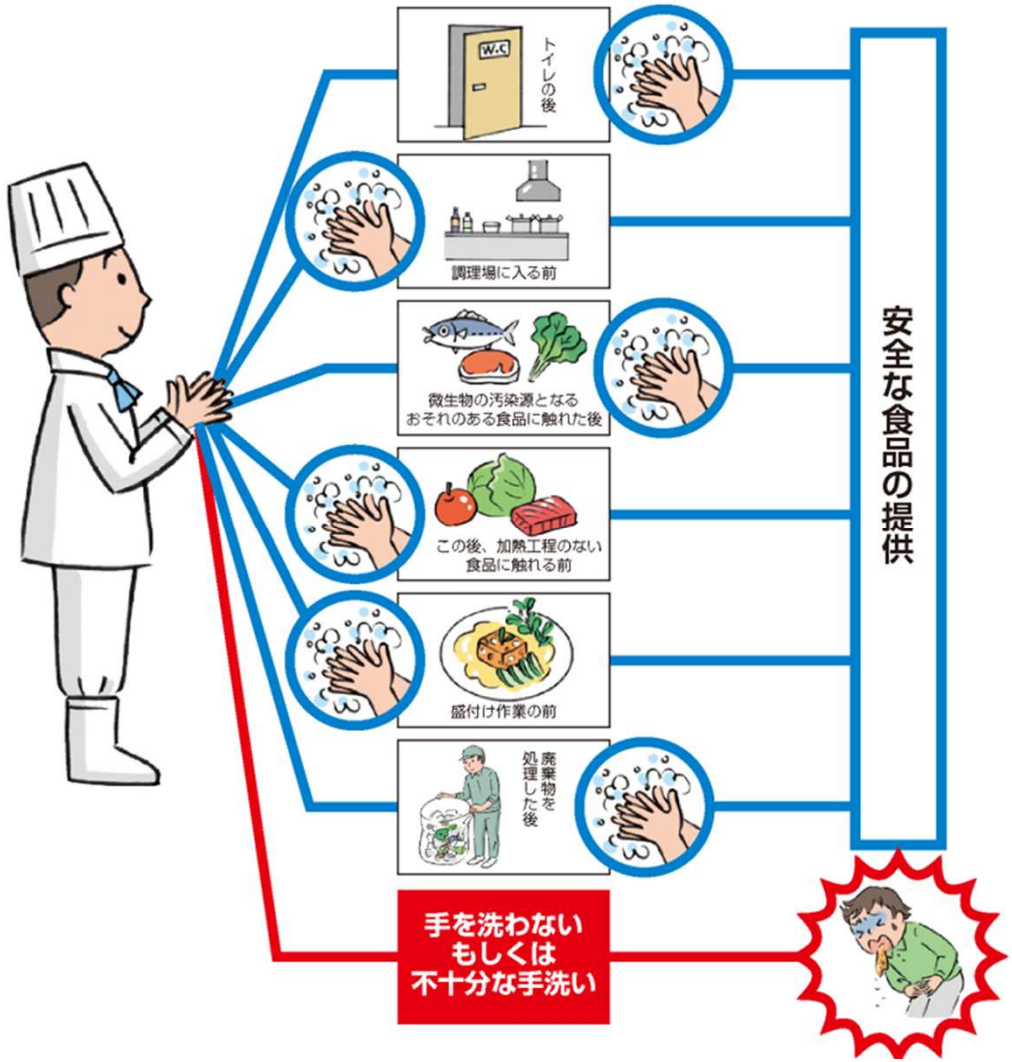
衛生的手洗いの実施にあたって

- **衛生的手洗い**の**基本コンセプト**
  石けん→流水ですすぐ→乾燥→アルコール噴霧

- 作業途中の手洗いは、
  作業前やトイレ後の手洗い方法と異なってよい

- **温水の出る設備**を備えるなど、
  手洗い環境の整備も必要

いつ、手を洗うのか


W.C
トイレの後
調理場に入る前
微生物の汚染源となる
おそれのある食品に触れた後
この後、加熱工程のない
食品に触れる前
盛付け作業の前
廃棄物を
処理した後
手を洗わない
もしくは
不十分な手洗い
安全な食品の提供

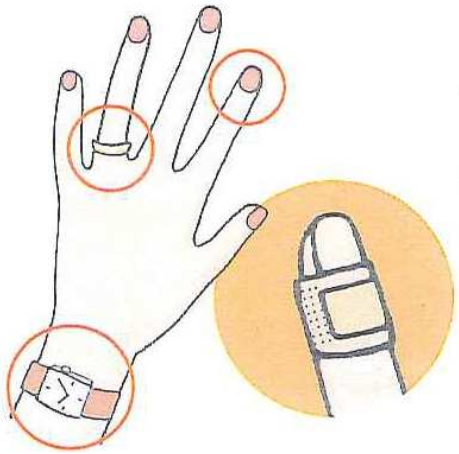
手を洗う前に

- 爪を短く切りそろえ、腕時計や指輪等の装身具を外す。

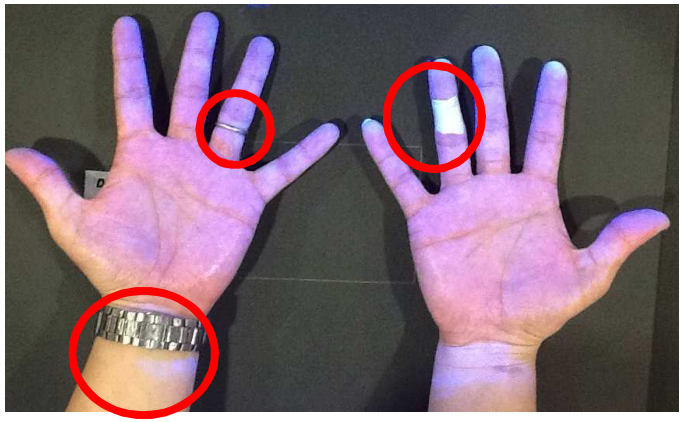
マニキュアもとる。

- 手指に傷がないか等を確認する。

（傷がある場合は原則として調理作業に従事しないことが望ましい）

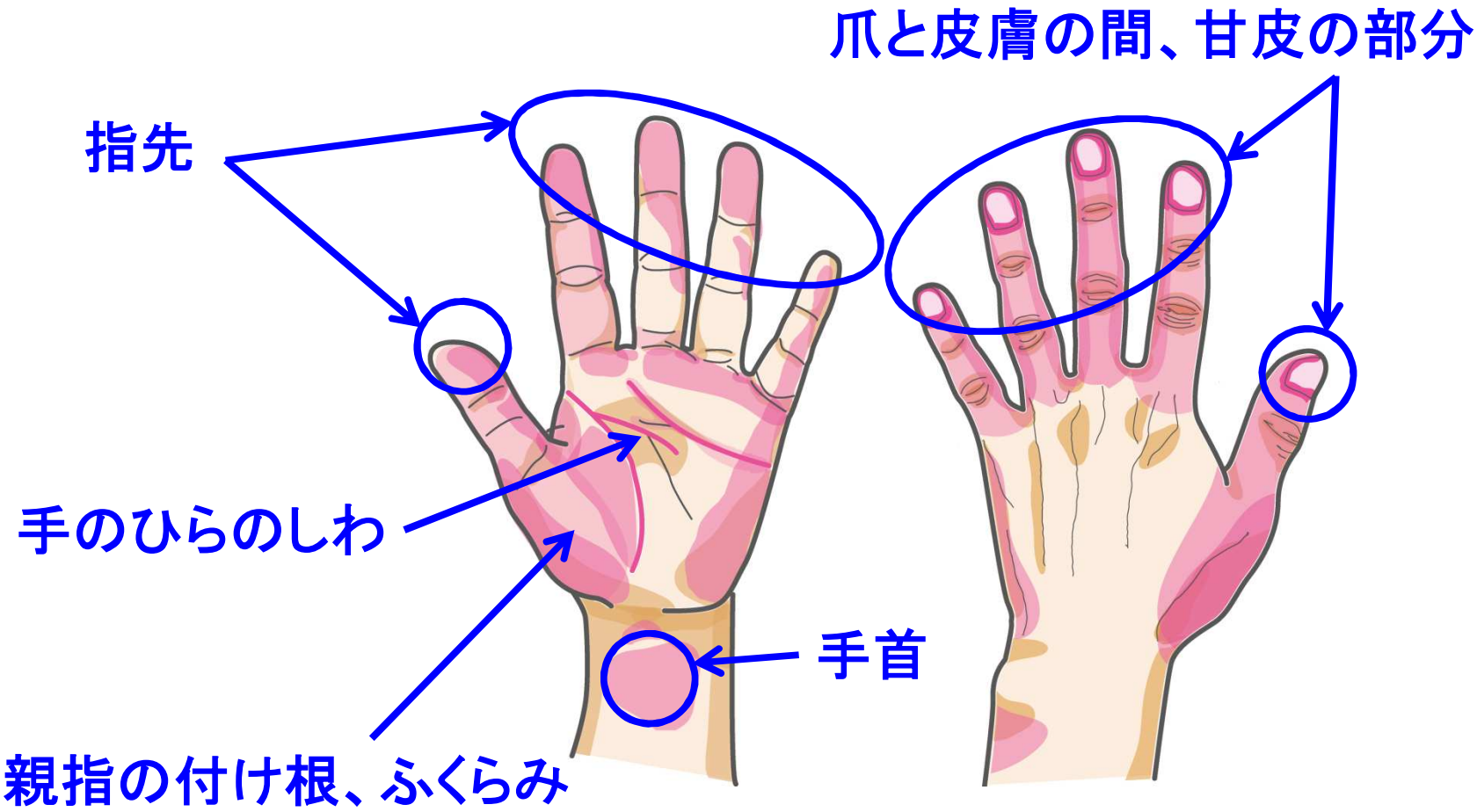


【手洗い**前**】

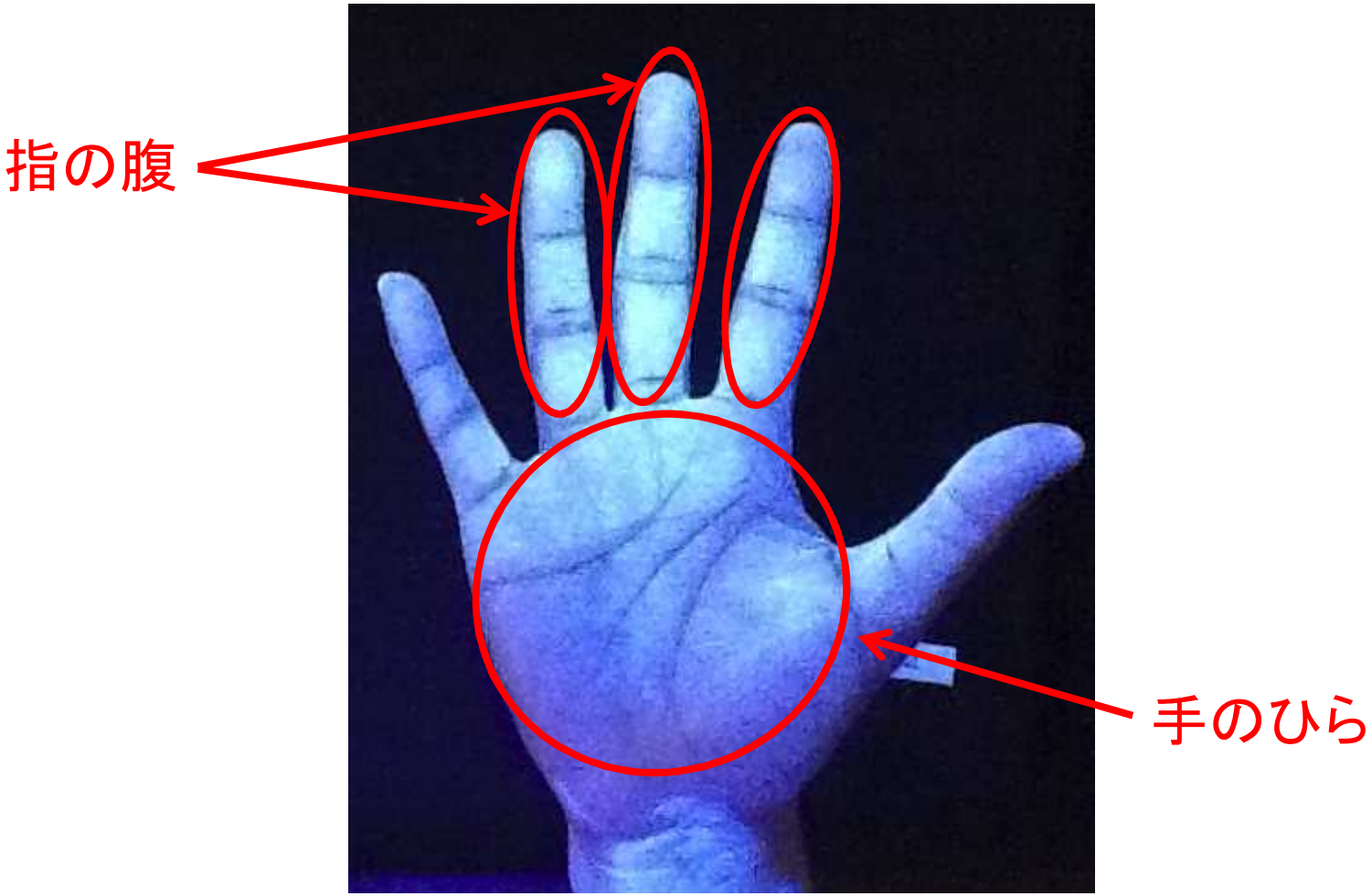


【手洗い**後**】

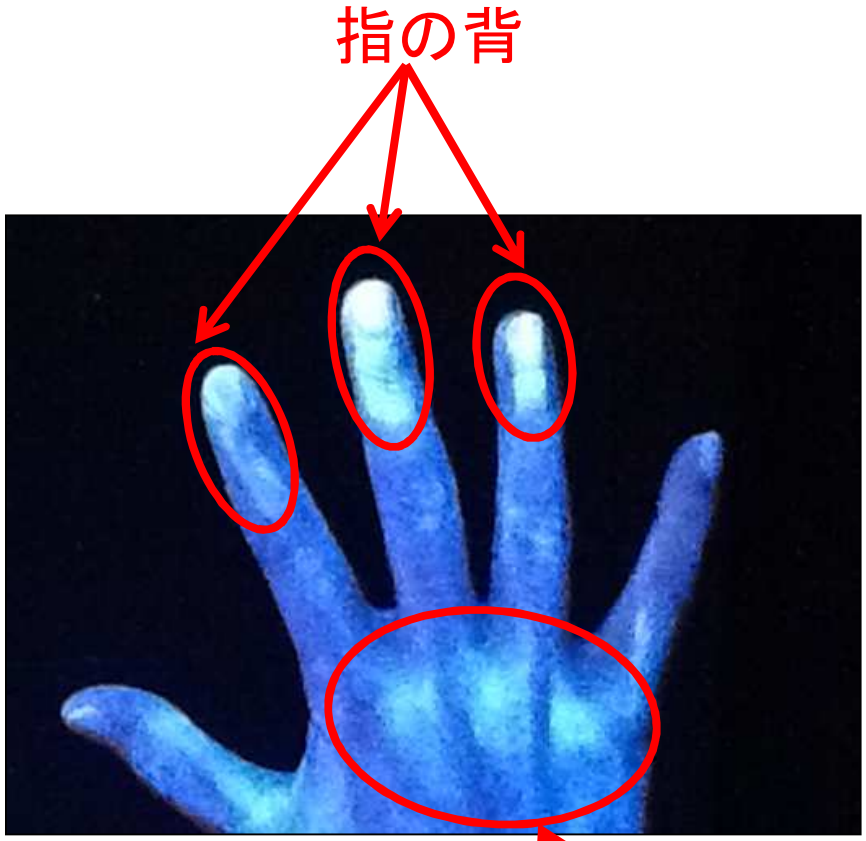
洗い残しの多い部分

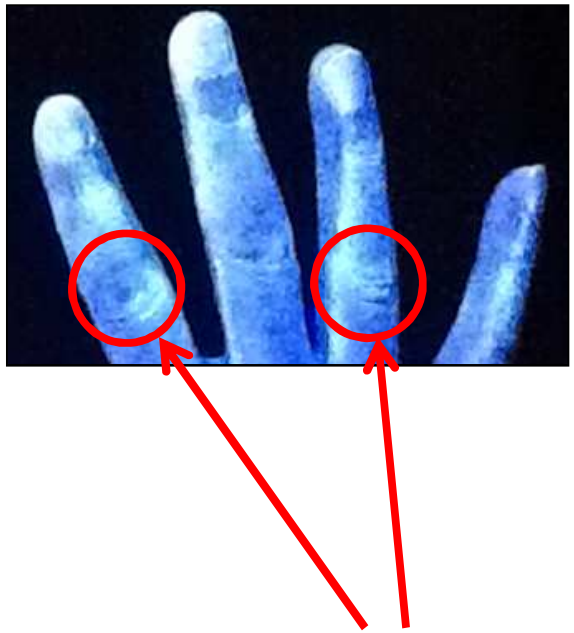


手のひら･指の腹部分を洗う



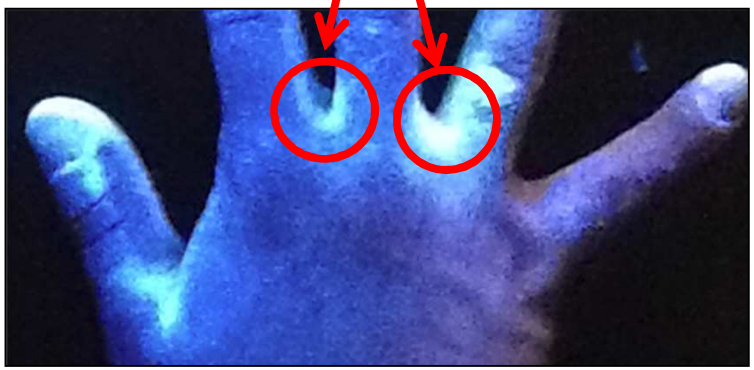
手の甲・指の背部分を洗う





指の間、股、付根を洗う

指の間



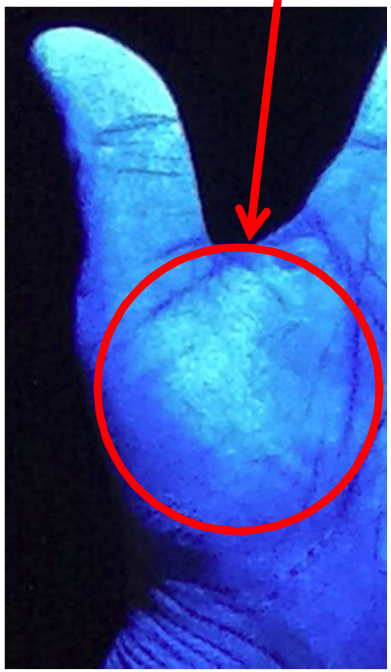
指の股

指の付け根

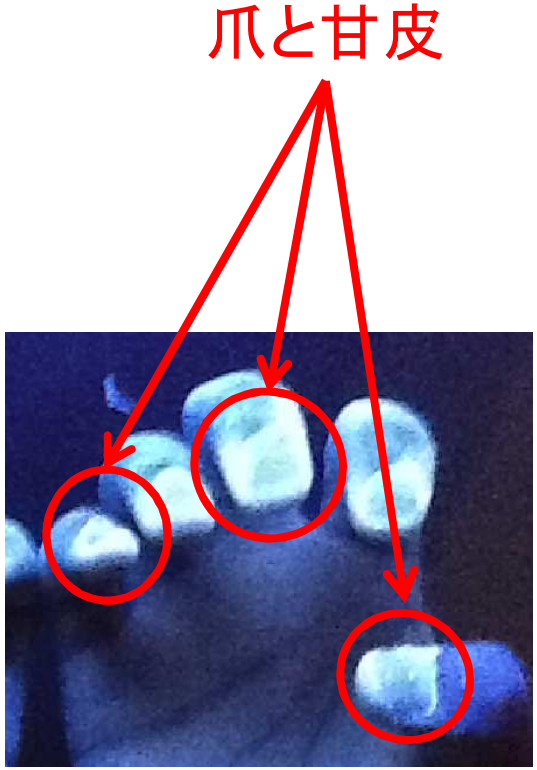
親指を洗う

親指の付け根

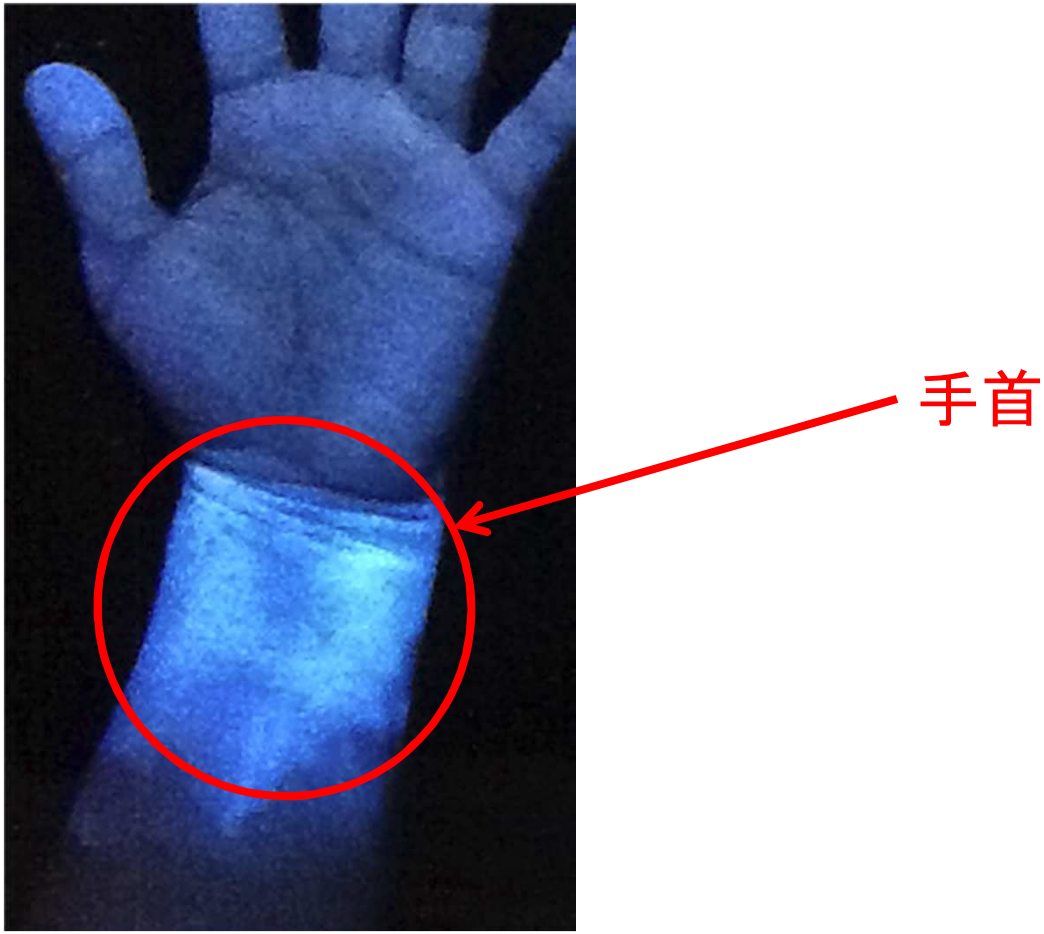
親指の付け根のふくらみ



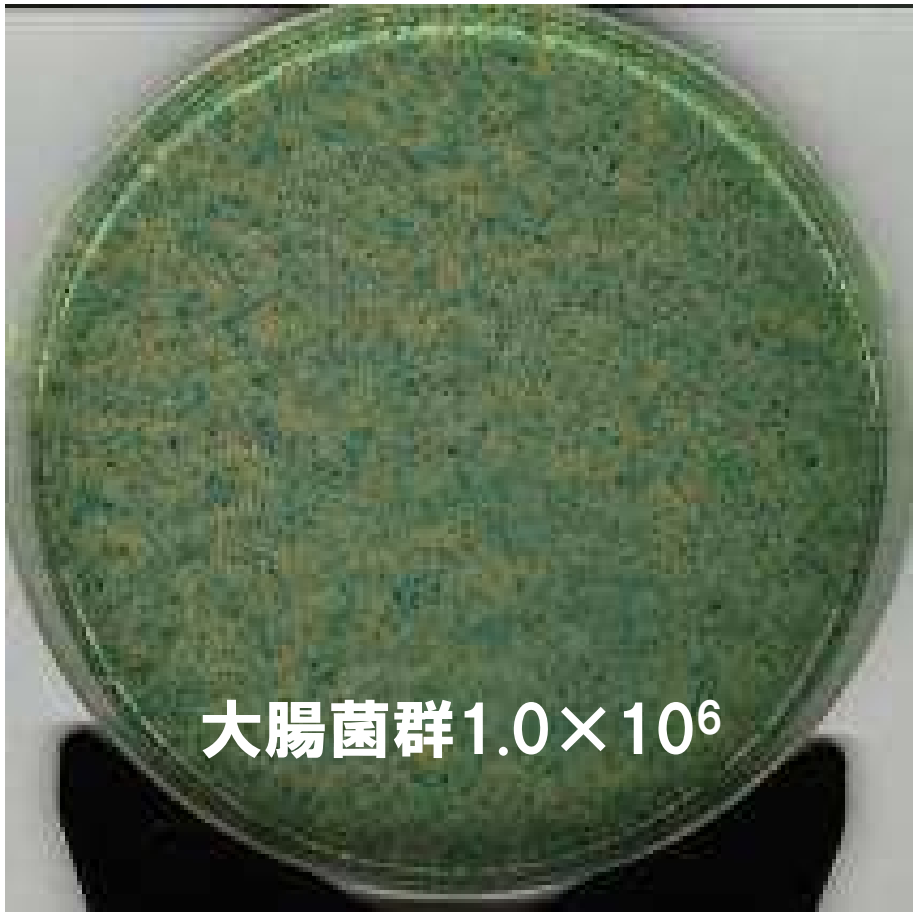
指先を洗う



手首を洗う

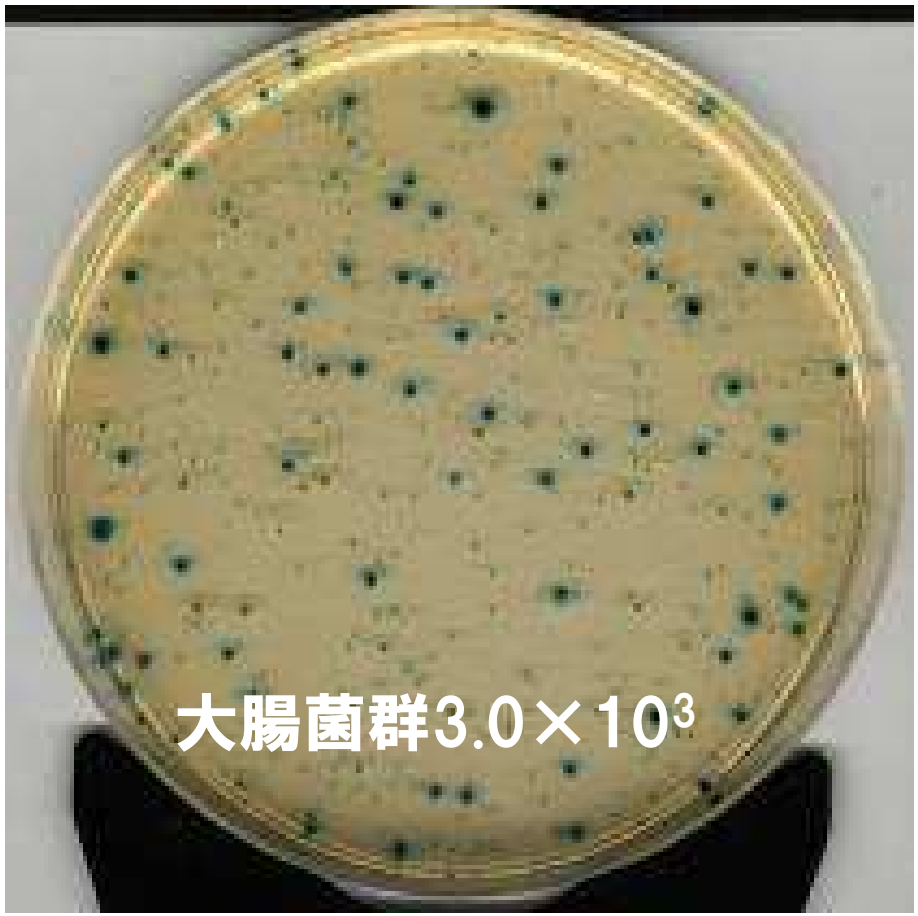


手洗いによる菌の減り方
（汚染度の高い食品を扱った後）



文部科学省　学校給食調理場における手洗いマニュアルより

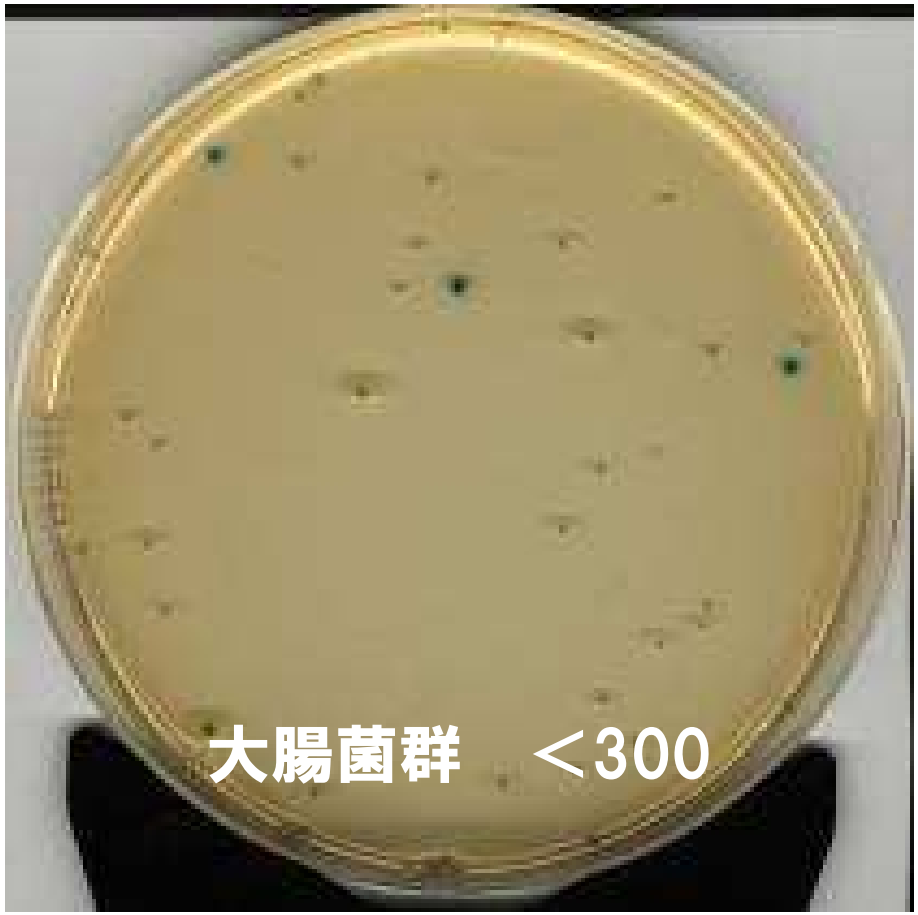
手洗いによる菌の減り方
（簡単な手洗いを行った後）



文部科学省　学校給食調理場における手洗いマニュアルより

手洗いによる菌の減り方

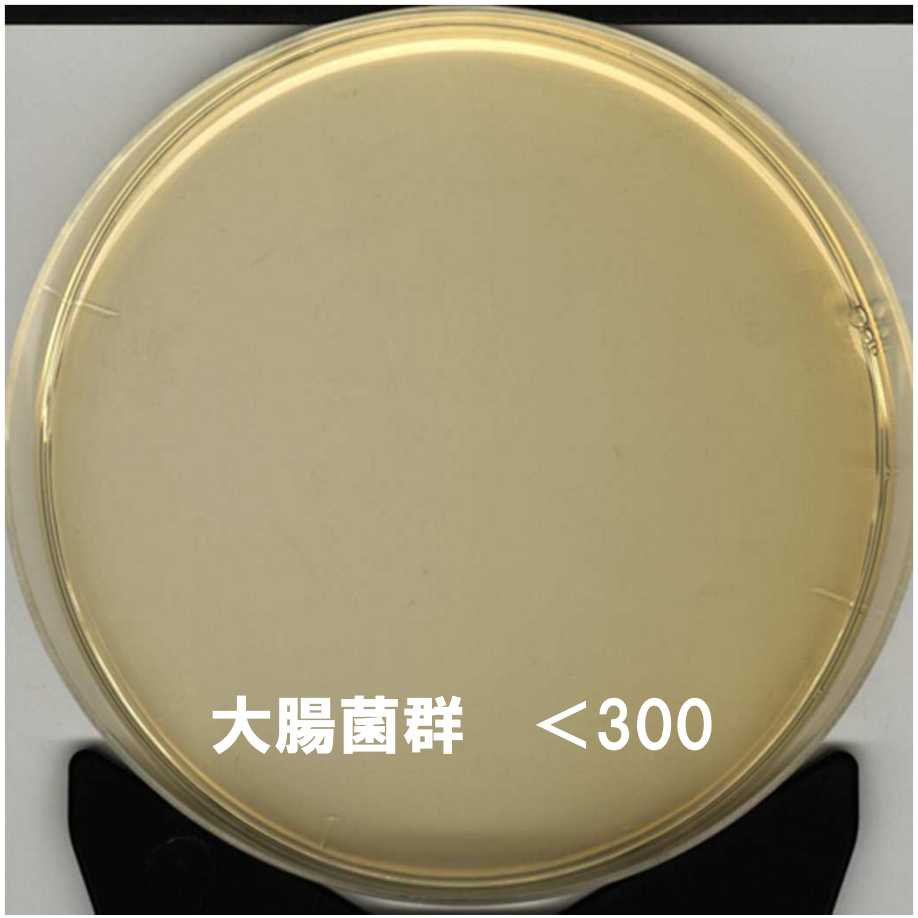
（丁寧な手洗いをした後、アルコールを使用する前）



文部科学省　学校給食調理場における手洗いマニュアルより

手洗いによる菌の減り方

（丁寧な手洗いをした後、さらにアルコールを使用した後）



文部科学省　学校給食調理場における手洗いマニュアルより

食品取扱い者の手洗い

○‘何故手を洗わなくてはいけないか’を理解する

『何故、何の為にそのような方法で行うかを理解しつつ行動を繰り返すこと』

○食中毒微生物は手洗い用洗剤で物理的に落とすことができる。殺菌ではない !!

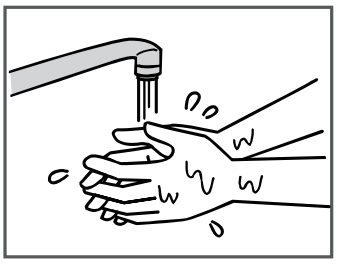
○トイレ後、作業開始前の習慣化

○給湯などの手洗い環境の整備

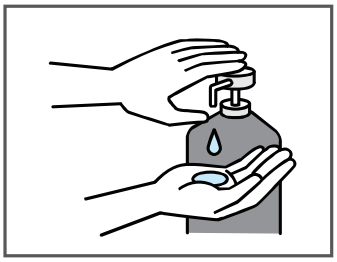
日食協が推奨する衛生的な手洗い

ー 基本の手洗い手順 ー

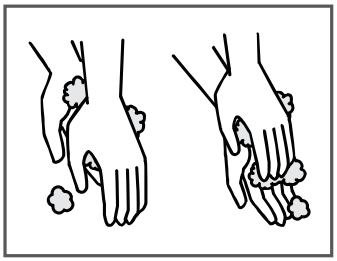
1 流水で手を洗う



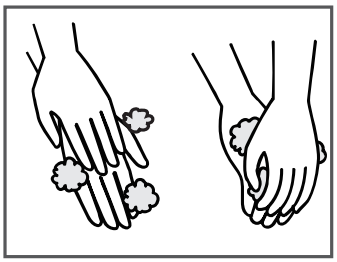
2 洗浄剤を手に取る



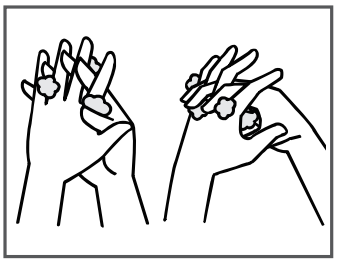
3 手のひら、指の腹面を洗う



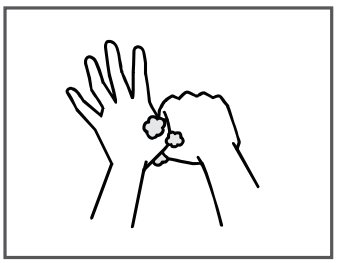
4 手の甲、指の背を洗う



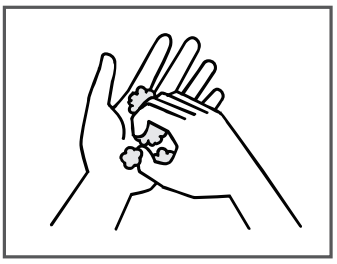
5 指の間（側面）、股（付け根）を洗う



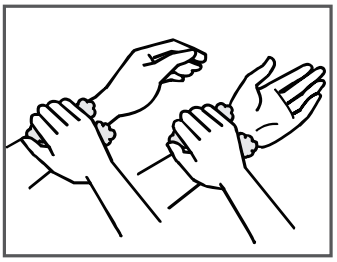
6 親指・拇指球（親指の付け根のふくらみ）を洗う



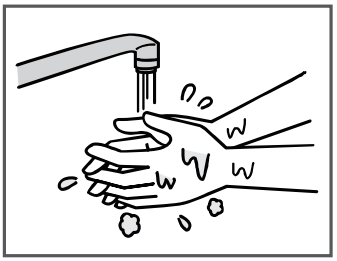
7 指先を洗う



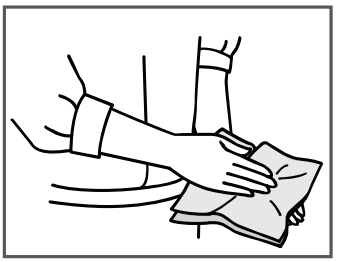
8 手首を洗う



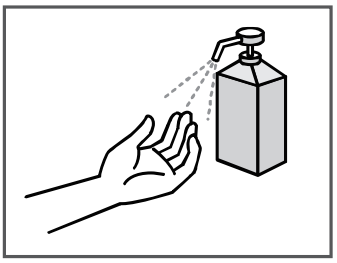
9 洗浄剤を十分な流水でよく洗い流す



10 手を拭き乾燥させる
（タオル等の共用はしないこと）



11 アルコールによる消毒
（爪下・爪周辺に直接かけた後、手指全体によく擦り込む）



※アルコールは、ノロウイルスの不活化にはあまり効果がないといわれています。

２度洗いが効果的です！
（２～９までをくり返す）
2回洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

爪ブラシは不衛生な取扱いにより細菌が増殖し、二次汚染の原因となってしまう場合があります。爪ブラシを使用する場合は十分な数を揃え、適宜消毒するなど衛生的な取扱いが必要です。

発行元：公益社団法人日本食品衛生協会
http://www.n-shokuei.jp/

〈無断体裁・放送・複写禁〉　転載を希望される方は、必ずご連絡ください。