



# HACCP

Hazard  
Analysis  
Critical  
Control  
Point

## 食品の安全性に関するハザードの定義

**ハザード(危害)**: 健康に悪影響をもたらす、食品中の生物学的、化学的または物理学的な**原因物質**、または食品の**状態**をいう。

例) 生物学的原因物質: 食中毒菌  
化学的原因物質: 残留農薬、カビ毒、フグ毒  
物理学的原因物質: 金属片、放射能

生物学的状態: 菌叢(病原微生物の増殖に影響する場合)、腐敗

化学的状态: pH  
物理学的状態: 温度

## HACCP 7原則

危害分析  
CCPの特定  
管理基準の設定  
モニタリング方法の設定  
改善措置の設定  
検証方法の設定  
記録の維持保管システムの設定

## 食中毒予防の三原則

食中毒菌を

1. 付けない、
2. 増やさない、
3. 殺す

## 家庭でできる食中毒予防

- ✔ポイント1 食品の購入
- ✔ポイント2 家庭での保存
- ✔ポイント3 下準備
- ✔ポイント4 調理
- ✔ポイント5 食卓
- ✔ポイント6 残った食品
- ✔厚生労働省ホームページ<http://www.mhlw.go.jp/>

## 家庭でできる食中毒予防

- ✔手をよく洗う(菌を付けない)
- ✔肉や魚介類と生野菜や調理済み食品を別に扱う(菌を付けない)
- ✔調理後、速やかに食する(菌を増やさない)
- ✔冷蔵庫で保存(菌を増やさない)
- ✔75 1分間の加熱(菌を殺す)

## 家庭でできる食中毒予防(1)

### ポイント1 食品の購入

- 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう。
- 表示のある食品は、消費期限などを確認し、購入しましょう。
- 購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。
- 特に、生鮮食品などのように冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら寄り道せず、まっすぐ持ち帰るようにしましょう。

## 家庭でできる食中毒予防(2)

### ポイント2 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、**すぐに冷蔵庫や冷凍庫**に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、7割程度です。
- 冷蔵庫は**10度C**以下、冷凍庫は、**-15度C**以下に維持することがめやすです。温度計を使って温度を計ると、より庫内温度の管理が正確になります。細菌の多くは、**10度C**では増殖がゆっくりとなり、**-15度C**では増殖が停止しています。しかし、**細菌が死ぬわけではありません**。早めに使いきるようにしましょう。
- 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷凍庫の中の他の食品に肉汁などがつかないようにしましょう。
- 肉、魚、卵などを取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手指を洗いましょう。せっけんを使い洗った後、流水で十分に洗い流すことが大切です。簡単なことですが、細菌汚染を防ぐ良い方法です。
- 食品を流し台の下に保存する場合は、水漏れなどに注意しましょう。また、直接床に置いたりしてはいけません。

## 家庭でできる食中毒予防(3)-1

### ポイント3 下準備

- 台所を見渡してみましょう。  
ゴミは捨てた？ タオルやふきんは清潔ですか？ せっけんはありますか？ 調理台の上はかたづけていますか？
- 井戸水は、水質に十分注意してください。
- 手を洗きましょう。**  
生の肉、魚、卵を取り扱った後、途中で動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんざりした後。
- 肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べる物や調理の済んだ食品にからないようにしましょう。  
魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることはやめましょう。  
洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとさらに安全です。

## 家庭でできる食中毒予防(3)-2

### ポイント3 下準備

- ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう。
- 冷凍食品などは室温で**解凍**すると、食中毒菌が増える場合があります。解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ、流水を使います。
- 料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。  
解凍した食品をやっぱり使わないからといって、冷凍や解凍を繰り返すのは危険です。冷凍や解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖したりする場合があります。
- 包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水で良く洗いましょう。ふきんのよごれがひどい時には、清潔なものと交換しましょう。漂白剤に1晩つけ込むと消毒効果があります。包丁、食器、まな板などは、洗った後、熱湯をかけたりすると消毒効果があります。たわしやスポンジは、煮沸すればなお確かです。

## 家庭でできる食中毒予防(4)

### ポイント4 調理

- 調理を始める前にもう一度、台所を見渡してみましょう。  
下準備で台所がよごれていませんか？ タオルやふきんは**乾いて清潔**なものと交換しましょう。そして、**手を洗**いましょう。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。  
加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。めやすは、中心部の温度が**75度C**で**1分間以上加熱**することです。
- 料理を途中でやめてそのまま室温に放置すると、細菌が食品に付いたり、増えたりします。途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。再び調理をするときは、十分に加熱しましょう。
- 電子レンジ**を使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要です。

## 家庭でできる食中毒予防(5)

### ポイント5 食事

- 食卓に付く前に**手を洗**いましょう。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- 温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう。めやすは、**温かい料理は65度C以上、冷やして食べる料理は10度C以下**です。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。  
例えば、0157は**室温**でも**15~20分**で**2倍**に増えます。

## 家庭でできる食中毒予防(6)

### ポイント6 残った食品

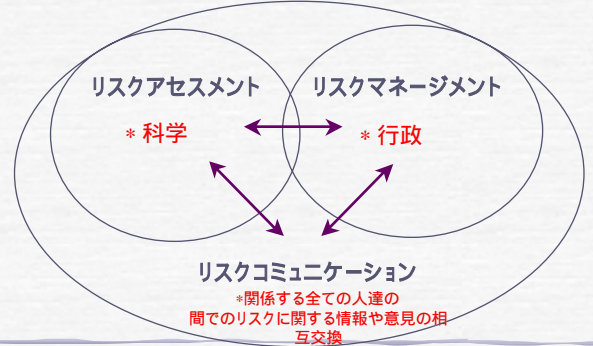
- ☞ 残った食品を扱う前にも手を洗きましょう。
- ☞ 残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- ☞ 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- ☞ 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- ☞ 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。めやすは75度C以上です。
- ☞ 味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。
- ☞ ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。口に**入れるのは、やめましょう。**

## リスクアナリシスとは

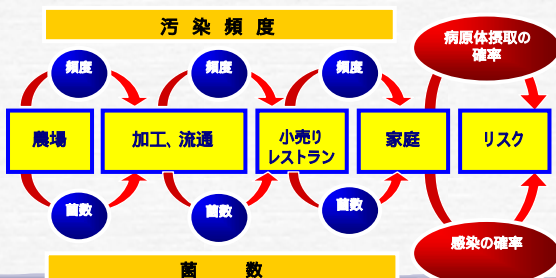
## 食品の安全性に関するリスクの定義

**リスク(危険度)**: 食品中にハザードが存在する結果として生じる健康への悪影響の**確率**とその**程度**である。

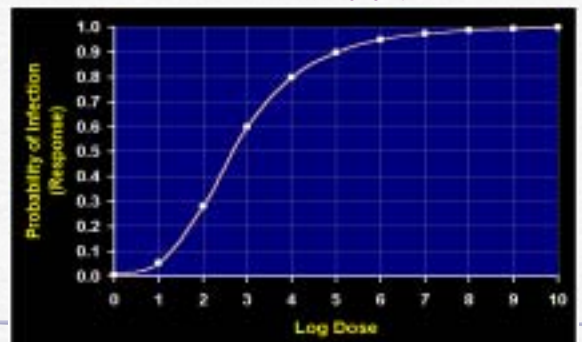
## リスクアナリシス



## 農場から食卓までのリスクアセスメント



## 用量-反応曲線



## 感受性集団



乳幼児、高齢者、妊婦、  
免疫低下状態の患者



## コーデックス委員会による国際基準

- ☛日本は食品の60%を海外に依存
- ☛原材料の安全性確保
- ☛国際基準の設定はリスクアナリシスを基に