

フードコミュニティ いしかわ

第29号

2020年2月発行

HACCP (ハサップ) って何だか知ってますか。 ～家庭でできるHACCP (食中毒予防の6つのポイント)～

平成30年6月の食品衛生法改正により、全ての食品等事業者（飲食店、製造業、販売店等）にHACCPに沿った衛生管理が求められることになり、令和2年6月1日から適用されます。

「HACCP?聞きなれないわ」といった疑問をお持ちではないですか。HACCPは家庭における食中毒予防にも大変効果的です。

ここでは家庭でできるHACCPの考え方についてご紹介しますので、皆様の家庭でも取り組んでみませんか。



HACCP (ハサップ) とは

HACCP (ハサップ) は、食品の原材料の入手から製品の出荷までのすべての工程において、予測される危害の発生を未然に防止するための衛生管理手法です。

食品事業者は冷蔵庫の温度管理やトイレの清掃などの一般的な衛生管理に加えて食材の十分な加熱等の重要管理点を考慮した衛生管理計画を定め、実施し記録・保存することとなります。

店頭でもその実施記録の一端がうかがえるお店もあります。



店舗の実施例：お寿司の冷蔵ショーケース

HACCP (ハサップ) のイメージ



事業者のHACCP (ハサップ) の取組み

衛生管理計画の策定

計画に基づく実施

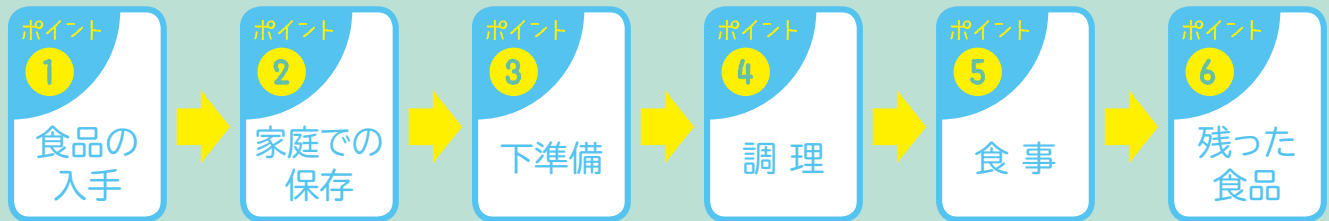
記録・保存・見直し

家庭におけるHACCPとは

家庭の調理で、食中毒の発生を防止するポイントについてあらかじめ想定してみましょう。

調理工程のどこで食中毒菌による汚染、増殖が起こるか、それを防ぐためのポイントを意識することがこれにあたります。また、衛生管理の重要管理点は、特に注意を払うべきポイントです。ふだんの調理で、しっかり意識しましょう。

家庭の調理工程例



(参考資料:厚生労働省ホームページ)

家庭でできるHACCP

検索

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「つけない※1」「増やさない※2」「やっつける※3」が基本です。

この3原則に沿って家庭の調理工程ごとの注意点を「食中毒予防の6つのポイント」で整理しました。

※1 食材汚染防止：食中毒菌に汚染された食材や人で他の食品を汚染しない

※2 しっかり冷蔵：多くの食中毒菌が増殖しやすい温度帯は10℃～60℃、食品をこの温度帯に長く置かない

※3 しっかり加熱：多くの食中毒菌は75℃・1分以上で死滅

家庭でできるHACCP (食中毒予防の6つのポイント)

ポイント

① 食品の入手



重要管理点

食用と確実に判断できない食材は「採らない」「食べない」「人にあげない」(自ら釣ったフグの素人調理や食用と間違えやすい毒キノコなどによる食中毒に注意しましょう)

ポイント

② 家庭での保存

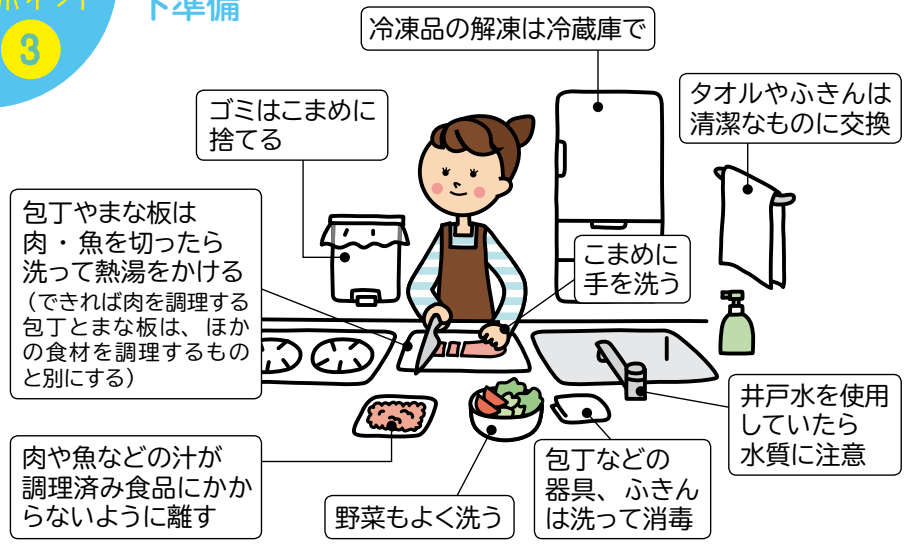


重要管理点 速やかに冷蔵

ポイント

下準備

3



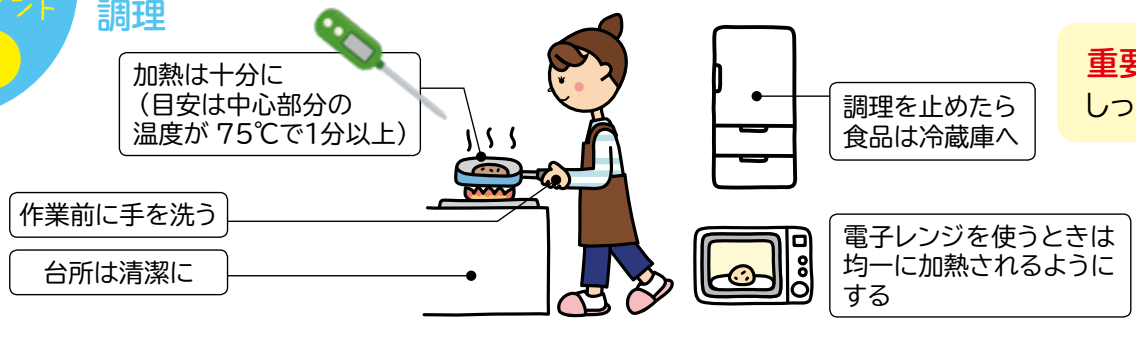
重要管理点①
下痢・嘔吐など家族に体調のすぐれない方がいるときは、ノロウイルス等の可能性もあることから、食品への汚染に注意する
(以下の調理工程でも同様です)

重要管理点②
サラダや調理済食品を生肉や生魚などの汁で汚染しない

ポイント

調理

4

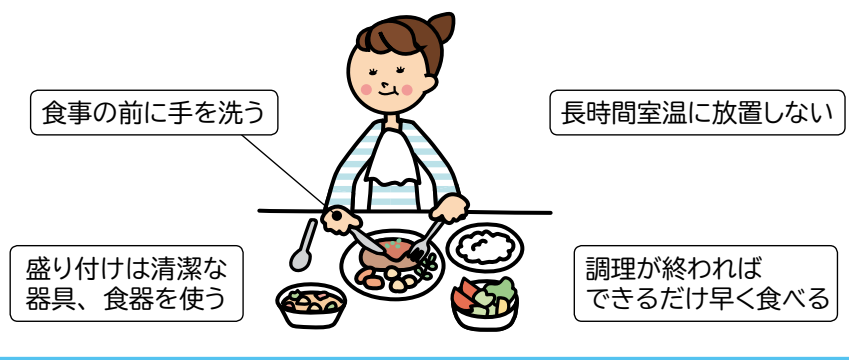


重要管理点
しっかり加熱

ポイント

食事

5

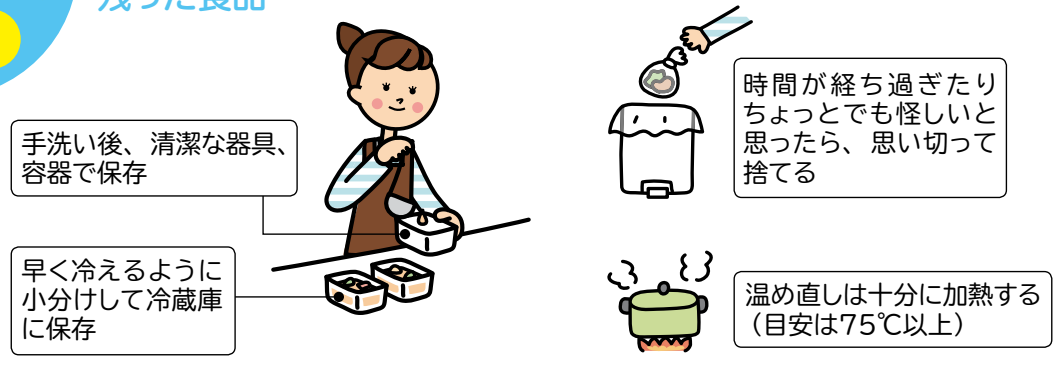


重要管理点
早く食べる

ポイント

残った食品

6

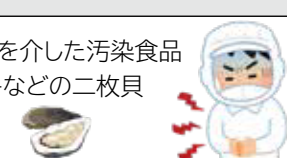





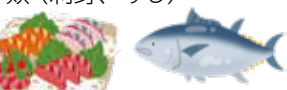


重要管理点
しっかり加熱

家庭においては、これらのポイントを押さえて調理することで、食中毒を防ぎましょう!

食中毒予防早見表

食中毒患者数のうち、90%程度は細菌、ウイルスによるものです

病因物質名	主な原因食品	特徴及び予防のポイント	食後発症までの時間 及び主な症状
ノロウイルス	ヒトを介した汚染食品 カキなどの二枚貝 	<ul style="list-style-type: none"> ヒトの腸管内で増殖する (下痢の人から手指を介して感染しやすい) 十分に加熱する 	24～48時間 嘔吐、下痢、腹痛、頭痛
カンピロバクター	生肉（特に鶏肉） 	<ul style="list-style-type: none"> 特に鶏肉は十分に加熱する 肉に触った手や調理器具はよく洗う 	平均2～3日と長い 腹痛、下痢、発熱、嘔吐、 筋肉痛
病原大腸菌 (O157など)	生肉、ヒトを介した汚染食品 	<ul style="list-style-type: none"> 牛やヒトなどの腸管内に生息 十分に加熱する 肉に触った手や調理器具はよく洗う 焼肉の時、箸とトングを使い分ける 	12～72時間(菌種により異なる) 下痢、腹痛、発熱、嘔吐 O157では死亡する例もある
サルモネラ	鶏卵、食肉類 	<ul style="list-style-type: none"> ヒビの入った卵は生では食べない 割った卵はすぐに食べる 食肉やレバーは生食を避け、十分に加熱する 	8～48時間(菌種により異なる) 腹痛、下痢、嘔吐、発熱
黄色ブドウ球菌	ヒトを介した汚染食品 	<ul style="list-style-type: none"> ヒトの化膿した傷口や手指などに広く分布 化膿傷のある手指で食品にふれない 調理後すぐ食べる 	1～5時間 吐き気、嘔吐、腹痛(下痢)
ウエルシュ菌	大量調理された カレー・スープ など 	<ul style="list-style-type: none"> 酸素の少ない環境を好み、大量に加熱調理したもので、室温冷却中に増殖 作り置きのもものは、低温で保存 保存した食品は十分に再加熱する 	8～12時間 下痢、腹痛
腸炎ビブリオ	魚介類(刺身、すし) 	<ul style="list-style-type: none"> 真水と熱に弱い 魚体を真水でよく洗う 低温管理(10℃以下)、冷蔵庫から出したらすぐ食べる 	平均12時間 腹痛、下痢、嘔吐、発熱

食品衛生に関する問い合わせ

食品衛生やHACCPなどに関するお問い合わせや相談は、下記にご連絡ください。

相談先	電話番号	相談先	電話番号
石川県健康福祉部薬事衛生課	076-225-1443	能登中部保健福祉センター 食品保健課	0767-53-2482
南加賀保健福祉センター 食品保健課	0761-22-0794	能登北部保健福祉センター 食品保健課	0768-22-2011
石川中央保健福祉センター 食品保健課	076-275-2253	金沢市保健所 衛生指導課	076-234-5112

石川県健康福祉部 食品安全対策室

〒920-8580 石川県金沢市鞍月1丁目1番地 電話 076-225-1445

メールアドレス foodsafety@pref.ishikawa.lg.jp

ホームページ 『いしかわの食の安全・安心情報』

[いしかわ 食の安全](#)

[検索](#)