

特集 **2**

# 5Sと手洗いが 食品衛生の第一歩



**笹井 勉**

安全な食品をお客さまに提供するために、欠かせないのが、食品衛生5S（整理・整とん・清掃・清潔・しつけ）と、個人衛生の基本である手洗いです。それぞれどんな点に留意したらよいのか、現場の実情にもとづいてポイントを説明します。

今年景気上昇の期待感もあり、お客さまも増え、売上が伸びることも予想されます。いつもより多く新入社員を迎えるお店も増えているのではないのでしょうか。そこで、新入社員を迎える季節にあたって、食品衛生の第一歩である「食品衛生5S」と「手洗い」について考えてみます。

## 食品衛生の基本とは何か

### ●5Sで安全な食品を提供

食品衛生の基本である、整理 (Seiri)・整頓 (Seiton)・清掃 (Seisou)・清潔 (Seiketsu)・しつけ (Shitsuke) は、ローマ字の頭文字をとって5S (ゴエス) ともいいます。ご存知の方も多いことでしょう。5Sは、もともとは工業製品の製造工場などで主に使われていました。これを食品衛生に適用するために、清掃から洗浄 (Senjyou)・消毒 (Syoudoku) を独立させた「食品衛生7S」としても活用されています。

また、目的も、工業製品の工場ではスムーズに作業が進行する (効率的に行う) こととされていますが、食品衛生では、清潔で衛生的な施設に

して、「安全な食品をお客さまに提供する」こととしていきます。

5Sのうち、「整理・整頓・清掃」という3つの言葉は昔からよく使われていました。それが心がけていけば、あまり意味を考えなくても、なんとなく部屋が片づいてきれいになったことを記憶しています。

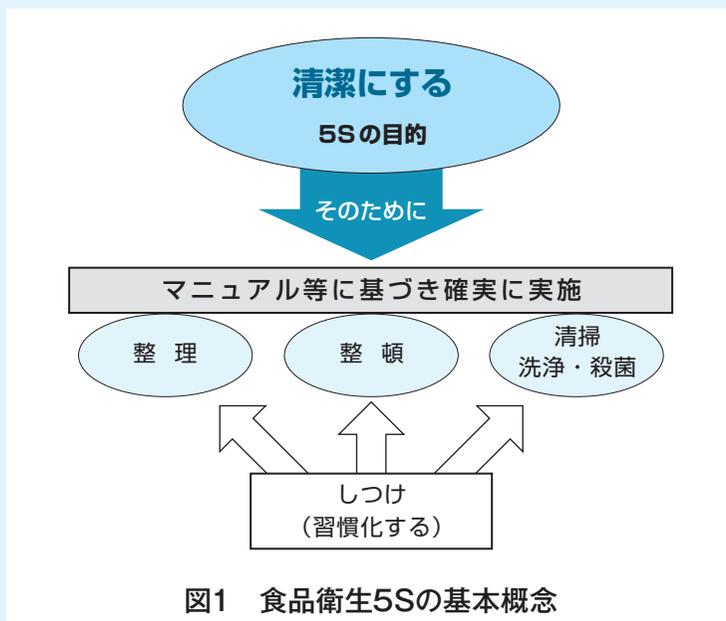


図1 食品衛生5Sの基本概念

今回は、なんとなく行っていたことを、少し理論的に考え、現場の実例にもとづいて、いかにしたら合理的に調理場や食品工場（以下、施設等といいますが）が片づき、きれいになる（衛生的になる）のかを取り上げます。

### ●「手洗い」にはじまる個人衛生

食品衛生では、洗浄や消毒とともに、手洗いが重要であることは言うまでもありません。「手洗いは衛生の基本」と言われていますが、手洗いだけでは防げない食中毒もありますし、手洗いをすることの意味もいろいろあります。なんのために手洗いをするのか、調理場や作業の工程で行う手洗いについて理解を深めていく必要があります。



## 5Sの考え方と具体的な方法

5Sそれぞれの項目について、現場の実情にもとづいて、その対応などについて考えてみます。

### 1 整理とは、区分と廃棄

必要なものと不要なものを区別し、不要なものを廃棄することです。

調理場の衛生点検をしていて、こんな場面に出合います。鍋の取っ手が焼き切れて破損したために新しいものにしたのに、新しいものは戸棚にしまったまま使わずに、相変わらず古い破損したものを使用している。皿やどんぶりなどが割れて不ぞろいになり、新しいものを取りそろえたのに、古いものが保管してある。記録などの文書は1年間の保管と決められているのに5年間分もたまっている。

どれも必要なものと不要なものとの区分ができず、整理（処分・廃棄）できないためです。このまま放置すると、異物混入や害虫の発生、火傷などの労務災害を起こしかねませんし、狭い調理場をさらに狭くしてしまい、作業効率が悪くなります。

# 5Sと手洗いが 食品衛生の第一歩

点検中にこんな場面に出合います。食品倉庫で賞味期限などの表示を点検・確認していると、調理従事者がときどき入ってきますが、皆、一様に首をかきながら悩みながら目的の食材を探します。これは、置き場所が決められていないために、どこに目的の食材があるかただちにわからないからです。

また、殺虫剤や掃除用の洗剤が調味料と一緒に置かれていたり、ペットボトルなどに小分けした洗剤や消毒薬、食用油などに表示がなかったりすることを見かけます。油とまちがえて洗剤で炒めた焼きそばを食べさせた例や、洗剤や漂白剤で割った焼酎をお客さまに飲ませてしまった事件が

## 2

### 整とんとは、定位置保管

必要なきにすぐに取り出せるように、決められた場所に保管することです。

### ✓整理のポイント

- ①しばらく使用していないものを分別する。
- ②不必要と思われるものはすぐに廃棄。
- ③必要か不必要か判断できないものは、一か所に集めて半年ほど別に保管。
- ④その間に使用しない場合は廃棄する。

~~必要~~  
~~不必要~~

### ✓整とんのポイント

- ①食品庫や冷蔵庫内部に置き場所を決めて名札をつけ、誰もがすぐに探せるようにする。
- ②使用した後は必ず決めた場所に戻すようにする。
- ③先入れ・先出しができるよう、賞味期限の近いものを手前に、新しいものを奥に保管する。
- ④小分けの容器には必ず内容物を表記する。



続いています。小分けした容器には内容物を明記することが重要です。事故防止を徹底するには、小分けの容器にペットボトルは使用しないようにします。やむを得ずに小分けする場合は、それとわかる専用容器やもともと入っていた容器に、中身と小分け日、賞味期限などを記入するように指導しています。

食品倉庫の棚の奥から賞味期限切れの食材をとるとき発見しますが、保管場所を明確（何を保管しているか、誰もがわかるよう表記）にして、先入れ・先出しを徹底することが重要です。

整とん（＝定位置保管）ができていないと、探すのに手間を要し、調理作業に支障をきたし、また、食材を使わなのまま廃棄するなどの経済的な損失を招くこととなります。

### 3 清掃とは、ごみ・汚れ・異物を放置しないこと

II 施設内や施設の周辺を整理・整頓し、掃除することです。

こんなことがあります。調理場に入ると、床がべとべとするので、掃除はどうしているのか聞いたところ、「外部の清掃業者が入っているので、わたしたちは床掃除をしない」と言うのです。

よく聞いてみると、清掃業者が行うのはワックスがけをするための掃除でした。調理場のような汚れの激しいところは、ワックスをかけるための掃除程度では汚れは落ちません。汚れが残ったままワックスをかけることで、かえって汚れを蓄積させていました。調理場は調理場専用の洗剤で、しっかり清掃することです。

また、物が散乱しては清掃ができません。施設等を整理・整頓し、清掃しやすいようにします。加えて、施設等を汚さないようにすることも重要です。レンジや機器類の下などは汚れてしまうと清掃がたいへん困難になります。調理作業中にもやみに床をぬらさないようにするとともに、レンジや調理台との隙間などはしっかり目地止めして、調理の際の調味料や油などがレンジの側面や床に落ちないようにします。

さらに、清掃ができていないと微生物汚染や異物混入などの原因にもなります。

#### ✓ 清掃のポイント

- ① 清掃前に、調理場内を整理・整頓し、清掃可能な場所をできるだけ広くする。
- ② 清掃用具をそろえ、それぞれの汚れの度合いに応じた洗剤を使用する。
- ③ どこを誰が行うのか、実施する時間・日・週・月・年などを決める。
- ④ 清掃した場所と月日を点検表に記録する。



#### +α 洗浄・消毒

清掃には、洗浄と消毒も含まれます。この二つについても、あまり意味を理解していない事例に出合います。ATP検査を実施する際に、汚れ具合を見る検査なので準備してくださいという、ほとんどの人がアルコールなどでふき取ります。検査結果が悪いと、「塩素消毒しなかったのだから」と言い訳します。汚れを残したまま消毒薬を使用しても効果はありません。汚れは洗剤で落とす、有害菌は消毒で殺すということが理解できていません。

# 5Sと手洗いが 食品衛生の第一歩

もともとの工業製品の工場における清潔とは、見た目の「きれいさ」というようなことでしたが、

## 4

### 清潔とは、食品衛生5Sの目的

整理・整頓・清掃された状態を言います。

### ✓ 洗浄・消毒のポイント

- ① 洗浄が衛生の要であることを理解する。
- ② 消毒は、対象物によって、加熱するか薬剤を使用するかの確に判断する。



汚れたまま消毒しても、汚れのなかに閉じこもっている菌はなかなか殺せません。汚れを放置しておく、菌がバイオフィルム（生物膜）をつくり、ますます消毒が困難になります。消毒の前に、まず洗浄の徹底が重要であることを理解してください。

食中毒予防対策は「消毒」だと思わんばかりの作業をしているのを見かけますが、消毒する前にしっかりと洗浄する（汚れを落とす）ことがたいせつです。

## 5

### しつてとは、ルールの習慣化

知識を習得し、職場のルールを確実に守れるよう習慣化することです。

食品衛生5Sの目的である調理場を清潔にする。安全な食品を提供するためには、整理・整と



食品衛生では、顕微鏡でなければ見えない微生物レベルでの清潔が求められています（ただし、今日の精密機械の工場では、食品衛生と同様に顕微鏡レベルの清潔さが求められています）。

清潔を維持するためには、従事者の手洗いの徹底、調理器具・機械器具などの洗浄・消毒と身だしなみに気をつけることです。清潔になつていないと、せっかく衛生的に調理作業しても二次汚染等で食中毒を起こすおそれがあります。

### ✔しつけのポイント

- ①わかりやすいマニュアルを作成する。
- ②なぜするのか、どのようにするのかを教え、理解させる。
- ③率先垂範する（実際にやってみせる）。
- ④できているかの確認をする（記録の確認だけでなく実際の現場を点検する）。



ん・清掃・洗浄・消毒・清潔を理解し、確実に実行する人を育てることです。

しつけができていない、ルールが守れないと、まちがった作業手順などで食品事故（食中毒や異物混入）を起こす可能性があります。若い人たちはマニュアルのとおりには慣れているかもしれませんが、なぜそのようにするのか、どうしたらそのようなのかを理解するのは苦手なようです。

おろおろしている新人を頭ごなしに叱っても、せっかくの人材が逃げてしまいます。なぜ、それをしなければならぬか、どのようにするのかをしっかりと理解させることが必要です。そのためには先輩社員の皆さんも、知識を習得して率先垂範し、わかりやすく説明できるようにしてください。

## たいせつな手洗い

食品衛生の関係者は、誰もが昔から「手洗いがたいせつだ」と言っています。しかし、衛生マニュアルに書いてあるだけで安心してはいないでしょうか？

### ●昔の手洗いと今の手洗い

食中毒対策がサルモネラや腸炎ビブリオ、黄色ブドウ球菌など、菌が増殖することで食中毒を起こす病原微生物が主流だった頃は、普通に手洗いをしていれば多くの事故は防ぐことができました。手洗いでは防げないウェルシュ菌やセレウス菌、ボツリヌス菌などを除いては、わけもわからずに「手洗いをさせられていた」ということでもなんとかなりました。しかし、今多く発生しているノロウイルスや腸管出血性大腸菌 O157、カンピロバクターなど、少量摂取しただけで食中毒を起こす微生物対策では、手洗いの意味をしっかりと理解して、実施する必要があります。

### ●少量菌、ノロウイルス対策は手洗いが最重要

少量菌対策として、調理従事者の健康チェック

# 5Sと手洗いが 食品衛生の第一歩



をする、症状のある人には調理従事させない、ということは徹底されてきました。しかし、ノロウイルスは感染しても症状が出ない（不顕性感染）ことがあるので、健康と思っても手洗いを徹底する必要があります。

●**手洗い環境を整える**

調理場の衛生点検時に、固形石けんが固まっていて泡が立たないとか、手洗い石けん液を薄めすぎて泡立ちが少ないもの、ノズルが詰まって液が出ないもの、アルコールが噴霧されずどっと流れ出すものなどを見かけることがあります。このよ

うなどころでは普段から手洗いや消毒が十分できていないと思われます。

さらに、ペーパータオルを捨てるごみ箱が手洗い場から離れていたり、ペーパータオルをボックスに入らずに平置きしてあったりします。ペーパータオルをぬらさず取るには、ボックスに入れて下に引き抜けるようにする必要があります。水分をふき取ったペーパーはその場で捨て、アルコール消毒まで連続して行わなくてはいけません。一度手洗い場から離れてしまうとアルコール消毒がおろそかになります。たつぷりと泡の出る石けん液や手指の先にしっかりと噴霧できるアルコール噴霧器、ペーパータオルやボックス、ごみ容器を手洗い場周辺に配備し、手を洗いやすい環境を整えてください。

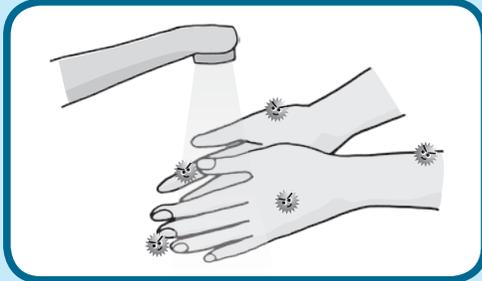
●**手洗いのタイミングと効果的な手洗い方法**

手洗いは、いつ、どのように行えばよいのでしょうか。

まずは、①施設等に入るときです。これは、施設等に病原微生物を持ち込まないためです。次に、②トイレ（大便）の後\*。ふん便中の病原微生物を拡げないためです。

ここまでは、次頁のような基本的な手洗いをしています。

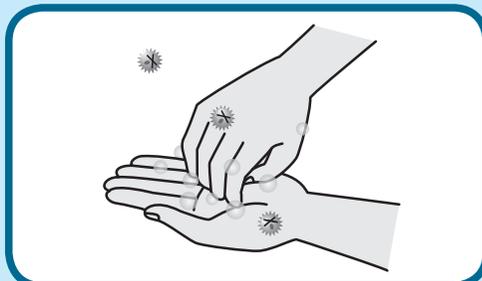
## 基本的な手洗い



①水で手をぬらし、石けんをつけて十分に泡立てる



②手のひら同士、手のひらと甲、指の間をそれぞれこすり合わせる（5回程度）



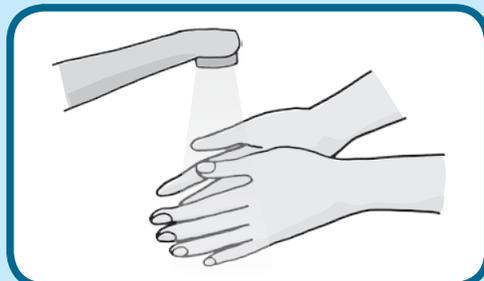
③爪先と手のひらをこすり合わせる（5回程度）



④親指のつけ根を洗う（5回程度）



⑤手首を洗う（5回程度）



⑥流水でよくすすぐ  
《ここまですを2回くり返す》



⑦使い捨てペーパータオル等でふく  
（タオル等の共用は絶対にしないこと）※



⑧消毒用アルコールを噴霧し、  
手指によくすり込む

※ペーパータオル専用のごみ箱は、ふたのないものがよい。ふたをつける場合は、足踏み式で手を触れないものにする。（汚れたふたに触らないため）

## 5Sと手洗いが 食品衛生の第一歩

そして③は、生肉に触れた後やごみを処理した後。汚染度の高い生肉やごみに触れるときは、自分の手を汚さないために衛生手袋をするのも効果があります。④下処理作業から調理作業に移行するとき。原材料の汚れを調理作業に持ち込まないためです。⑤盛り付け時。盛り付けする際は、手洗いしてから衛生手袋を着用します。提供前の食品に病原微生物をつけないためです。③、④、⑤は石けんでの1回洗いでもよいですが、汚れものに触れるときと盛り付け時は、必ず手袋を着用するようにしてください。手袋は汚れものに触れるときは青色、盛り付け時は透明（白色）にするなど使い分けするとよいでしょう。

\*ノロウイルスも腸管出血性大腸菌も、感染した人のふん便に大量に排出されます。職場で共同のトイレで大便をするとトイレ周辺や衣類などを汚染する可能性があるため、できれば、大便是職場に来る前に自宅で済ませられるような、規則正しい生活習慣を身につけたいものです。

### 5S+手洗い、スマイルで 働きやすい職場を

もし整理・整とん・清掃・清潔・しつつけの5Sと手洗いを徹底して、安全でおいしい料理を提供

したとしても、調理場がぎすぎすしていたり、従業員同士の会話が命令調であったりすると、お客さまに不快感を与えて料理をまずくしてしまいます。施設内でも、お客さまに接するようになっていぬいな会話をしたいものです。

そのためには、5Sプラス手洗いにもう一つのS、スマイル（笑顔）を加えてください。日々の作業はたいへんだと思いますが、緊張感をもって笑顔を絶やさず、明るく働きやすい職場にしましょう。

以上のことができれば、新入社員の皆さんも、安心して第一歩が踏み出せるものと確信しています。

ささい つとむ

株式会社ハートエージェンシー 厚生業務部  
厚生サービスグループ 専任部長（衛生担当）