

食べもの文化 2013年5月号 調理室の衛生管理 食品をより安全にするための5つの鍵

WHO（世界保健機関）は、食品取扱者に対し、食品の安全を確保する責任について教育する必要があると言っています。

2001年にWHOが発表した「食品をより安全にするための5つの鍵：Five Keys to Safer Food」を紹介します。2006年にポスターの日本語版が国立医薬品食品研究所で作られました。新人教育や保育所等での教材として活用してください。

その「5つの鍵」とは、①清潔に保つ、②生の食品と加熱済み食品とを分ける、③よく加熱する、④安全な温度に保つ、⑤安全な水と原材料を使用する、というものです。

1 清潔に保つとは

ほとんどの微生物は病原性を持ちませんが、一部の危険な微生物は、土壌、水、動物及び人から広範囲に見つかります。これらの微生物は、手、ふきん、台所器具、特にまな板に付着しており、わずかな接触でも食品に付着して食中毒を引き起こす可能性があります。

そのために、手洗いや器具の衛生的な取扱い、保管を徹底します。

- ▽ トイレに行った後には必ず手を洗いましょう。
- ▽ 食品を取扱う前だけでなく、調理中も頻繁に手を洗いましょう。
- ▽ 調理器具、特に食品と接触する面は洗浄、消毒しましょう。
- ▽ 調理場や食材をねずみ、昆虫、他の動物から守りましょう

2 生の食品と加熱済み食品とを分けること

肉類や魚介類など生の食品及びその肉汁には危険な微生物が含まれていることがあるので、調理準備中及び保存中に他の食品に付着する可能性があります。そのために生の食品と加熱済み食品を区分します。

- ▽ 生の肉類や魚介類を、他の食材と分けて取扱いましょう。
- ▽ 生の食品を扱う包丁やまな板などの調理器具は、加熱済み食品に使用する器具と分けて用意しましょう。
- ▽ 生の食品と加熱済み食品は、別の容器で保存しましょう。

3 よく加熱すること

適切な加熱はほとんどの危険な微生物を死滅させます。各種研究により70℃まで食品を加熱すると安全に食べられることが確認されています。ハンバーグなどのひき肉料理、肉の大きな固まり、丸ごとの鶏肉は中心部まで熱が通りにくいので、特に注意が必要です。

- ▽ 食品、特に肉類、卵及び魚介類はよく加熱しましょう。
- ▽ スープやシチューのようなとろみのある食品は全体を70℃以上にするため、かき混ぜながら沸騰するまで加熱しましょう。肉類に関しては肉汁が透明で、ピンクではないことを確認しましょう。中心温度計を使用するのが理想的です。
- ▽ 調理済みの食品を加熱する場合は、温める程度ではなく、中心部までしっかり火が通るように加熱しましょう。

(WHOでは70℃とっており、これで十分なのですが、大量調理施設衛生管理マニュアル等では75℃1分とかノロウイルスでカキなどは85℃1分などとしているので、各施設では施設のマニュアルに従って加熱してください。)

4 安全な温度に保つこと

食品を室温で保存すると、生き残っていた微生物が速に増えます。温度を5℃以下もしくは60℃以上に維持することで、微生物の増殖を遅らせることが可能です。(中には5℃以下でも増殖することができる微生物もあります。)

- ▽ 調理済み食品を室温に2 時間以上放置しないようにしましょう。
- ▽ 調理済みの食品を保存するときは早く温度が下がるように工夫し、素早く冷蔵庫に入れましょう(理想的には5℃以下)。生鮮食品は、調理場に届いたらすぐに冷蔵庫に保管しましょう。
- ▽ 加熱食品は、食べるときまで熱い状態を保ちましょう(60℃以上)。
- ▽ 冷蔵庫で保管する場合でも食品を作った日にちを記録し、早く食べるようにしましょう。
- ▽ 冷凍された食品を解凍する場合は、冷蔵庫内で行い、室温で解凍しないようにしましょう。

5 安全な水と原材料を使うこと

食材は、病原微生物や化学物質で汚染されている場合があります。水や氷も、管理が悪ければ同様です。また、傷んだり、もしくはカビが生えたりしている食品中には、毒性のある化学物質が生成されている可能性があります。

生の原材料の選別時に注意したり、洗浄や皮むきなどの簡単な処理で、リスクを減らすことが可能です。

そのために次のことを徹底します。

- ▽ 安全な水を使用しましょう。(受水槽の水や地下水を使用している場合は、定期的に水質検査をしましょう)
- ▽ 新鮮で良質な食品を選びましょう。
- ▽ 安全性が確保された、殺菌乳のような食品を選びましょう。
- ▽ 果物や野菜は使用する前によく洗いましょう。生で食べる場合は特に念入りに洗いましょう。
- ▽ 消費期限を過ぎた食品を使用しないようにしましょう。

WHOでは以上の内容について、児童や青少年、家庭で食品を取扱う者、飲食店等の従事者などレベルに合わせて工夫して教育することを求めています。