外食業技能測定試験対策【衛生管理】テキスト①－１

１．食中毒の基礎知識

（1）飲食店で食中毒が起きる原因

ア.体調不良、手洗い不足

イ.衛生管理を十分にしていない原材料

ウ.食品の加熱不足

エ.食品の温度管理をちゃんとしていない

※洗剤、殺虫剤、ガラス、金属片もつけてはいけない

（2）食中毒の種類

分類	主な原因物質	主な対策
細菌性食中毒	腸管出血性大腸菌(O157 など) サルモネラ属菌 ブドウ球菌など	細菌をつけない 細菌をふやさない 細菌をやっつける
ウイルス性食中毒	ノロウイルス E型肝炎ウイルスなど	ウイルスをやっつける ウイルスをもちこまない ウイルスをひろげない
化学性食中毒	洗剤、殺虫剤、農薬など	化学物質をつけない
寄生虫食中毒	アニサキス、回虫など	寄生虫をつけない 寄生虫をやっつける

２．食中毒予防３原則

（1）つけない　☆ポイント☆手やまな板、包丁を消毒

・手を洗う⇒ア.調理をはじめるまえ

イ.生の肉や魚、卵などにさわる前後

ウ.調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりしたあと など

・生の肉や魚を切ったまな板や包丁にも注意⇒消毒してきれいに洗う

（2）ふやさない　☆ポイント☆10℃以下で保存

細菌の多くは、

①温度と湿度が高い→たくさんふえる

②10°C以下→ゆっくりふえる　⇒食品は 10°C以下で保存する

③－15°C以下→ふえない

※ただし、細菌は 10°C以下でもゆっくりふえるため、決められた期限内で使用すること。

（3）やっつける　☆ポイント☆加熱する

人に害をおよぼす細菌やウイルスは、加熱すればほとんどやっつけることができる

⇒生の肉、魚、野菜は加熱をする。

※特に二枚貝(魚介類)、肉などは、中心温度が 75°Cで 1分以上加熱する

※加熱しない場合(サラダなど)は、必要に応じて殺菌する(細菌をやっつけるため)。