

ハサップ
HACCPの考え方を取り入れた衛生管理のための手引書
(小規模な一般飲食店事業者向け)

平成31年2月改訂



公益社団法人日本食品衛生協会

目次

I. はじめに.....	2
II. 小規模な一般飲食店における衛生管理.....	3
1. 実施すること.....	3
2. 一般的衛生管理のポイントを確認しましょう.....	12
3. 重要管理のポイントを確認しましょう.....	21
4. 記録しましょう.....	29
5. 記録を保管しましょう.....	33
III. その他.....	34
1. 保健所への報告.....	34
2. 振り返り.....	34
■様式.....	35
■手順書.....	47

I. はじめに

公益社団法人日本食品衛生協会では「HACCP の考え方を取り入れた衛生管理のための手引書（小規模な一般飲食店事業者向け）」を作成しました。

HACCP の考え方を取り入れた衛生管理とは、食中毒予防の三原則を基本に、今取り組んでいる衛生管理とメニューに応じた注意点をあらかじめ衛生管理計画として明確にし、実施し、記録する、この一連の作業のことです。従って、これまでとは全く異なる対応ではありません。計画や記録により、衛生管理を「見える化」することです。

これにより、今まで以上に、食中毒の予防のための衛生管理に取り組むことができ、消費者の皆様方にも自信をもって対応ができるようになると思います。

さあ、衛生管理の「見える化」をやってみましょう。

公益社団法人日本食品衛生協会

Ⅱ. 小規模な一般飲食店における衛生管理

1. 実施すること

この衛生管理は小規模な一般飲食店（従業員数が数名程度）事業者を対象とした HACCP の考え方を取り入れた衛生管理です。

- (1) 衛生管理計画の策定
- (2) 計画に基づく実施
- (3) 確認・記録

※ 詳細は 12 ページ以降を参考にしてください。

(1) 衛生管理計画の策定

一般飲食店事業者における衛生管理計画は次の2つから構成されます。

➤ 一般的衛生管理のポイント（どの食品についても行うべき共通事項）

次の項目ごとに対応を記載していきましょう。

- | | |
|------------------|--------------------------|
| ① 原材料の受入の確認 | ③-3 トイレの洗浄・消毒 |
| ② 冷蔵・冷凍庫の温度の確認 | ④-1 従業員の健康管理・衛生的作業着の着用など |
| ③-1 交差汚染・二次汚染の防止 | ④-2 衛生的な手洗いの実施 |
| ③-2 器具等の洗浄・消毒・殺菌 | |

➤ 重要管理のポイント（食品の調理方法にあわせて行うべき事項）

次のグループにメニューを分類し、それぞれのチェック方法を決めましょう。

第1 グループ：非加熱のもの（冷蔵品を冷たいまま提供）

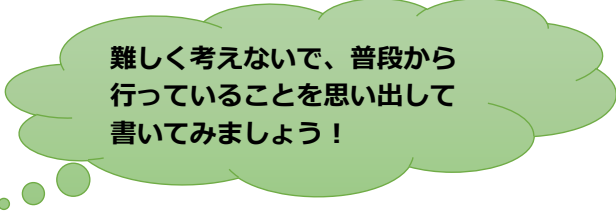
第2 グループ：加熱するもの（冷蔵品を加熱し、熱いまま提供）、
（加熱した後、高温保管を含む）

第3 グループ：加熱後冷却し再加熱するもの、または、加熱後冷却するもの

一般的衛生管理のポイント

次の様式に記載している項目について、「なぜ管理が必要なのか」理解し、「いつ」、「どのように」管理し、「問題があったときはどうするか」の対応を考えて記載しましょう。

一般的衛生管理のポイント		
①	原材料の受入の確認	いつ 原材料の納入時・その他（ ）
		どのように
		問題があったとき
②	庫内温度の確認（冷蔵庫・冷凍庫）	いつ 始業前・作業中・業務終了後・その他（ ）
		どのように
		問題があったとき
③-1	交差汚染・二次汚染の防止	いつ 始業前・作業中・業務終了後・その他（ ）
		どのように
		問題があったとき
③-2	器具等の洗浄・消毒・殺菌	いつ 始業前・使用後・業務終了後・その他（ ）
		どのように
		問題があったとき
③-3	トイレの洗浄・消毒	いつ 始業前・作業中・業務終了後・その他（ ）
		どのように
		問題があったとき
④-1	従業員の健康管理等	いつ 始業前・作業中・その他（ ）
		どのように
		問題があったとき
④-2	手洗いの実施	いつ トイレの後、調理施設に入る前、盛り付けの前、作業内容変更時、生肉や生魚などを扱った後、金銭をさわった後、清掃を行った後・その他（ ）
		どのように
		問題があったとき



一般的衛生管理のポイント		
①	原材料の受入の確認	いつ 原材料の納入時 その他 ()
		どのように 外観、におい、包装の状態、表示(期限、保存方法)を確認する
		問題があったとき 返品し、交換する
②	庫内温度の確認 (冷蔵庫・冷凍庫)	いつ 始業前 ・作業中・業務終了後・その他 ()
		どのように 温度計で庫内温度を確認する(冷蔵: 10℃以下、冷凍: -15℃以下)
		問題があったとき 異常の原因を確認、設定温度の再調整/故障の場合修理を依頼 食材の状態に応じて使用しない又は加熱して提供
③-1	交差汚染・二次汚染の防止	いつ 始業前・ 作業中 ・業務終了後・その他 ()
		どのように 冷蔵庫内の保管の状態を確認する まな板、包丁などの器具は、用途別に使い分け、扱った都度、十分に洗浄し、消毒する
		問題があったとき 生肉等による汚染があった場合は加熱して提供又は使用しない 使用時に、まな板や包丁などに汚れが残っていた場合は、洗剤で再度洗浄し、消毒する
③-2	器具等の洗浄・消毒・殺菌	いつ 始業前・ 使用後 ・業務終了後・その他 ()
		どのように 使用の都度、まな板、包丁、ボウル等の器具類を洗浄し、または、すすぎを行い、消毒する
		問題があったとき 使用時に汚れや洗剤などが残っていた場合は、洗剤で再度洗浄、または、すすぎを行い、消毒する
③-3	トイレの洗浄・消毒	いつ 始業前 ・作業中・業務終了後・その他 ()
		どのように トイレの洗浄・消毒を行う 特に、便座、水洗レバー、手すり、ドアノブ等は入念に消毒する
		問題があったとき 業務中にトイレが汚れていた場合は、洗剤で再度洗浄し、消毒する
④-1	従業員の健康管理等	いつ 始業前 ・ 作業中 ・その他 ()
		どのように 従業員の体調、手の傷の有無、着衣等の確認を行う
		問題があったとき 消化器症状がある場合は調理作業に従事させない 手に傷がある場合には、絆創膏をつけた上から手袋を着用させる 汚れた作業着は交換させる
④-2	手洗いの実施	いつ トイレの後、調理施設に入る前、盛り付けの前、作業内容変更時、生肉や生魚などを扱った後、金銭をさわった後、清掃を行った後 ・その他 ()
		どのように 衛生的な手洗いを行う
		問題があったとき 作業中に従業員が必要なタイミングで手を洗っていないことを確認した場合には、すぐに手洗いを行わせる

重要管理のポイント

調理中の加熱、冷却、保存などの温度帯に着目して、メニューを3つのグループに分類しましょう。分類したら、それぞれのチェック方法を決めましょう。

⑤ 重要管理のポイント		
分類	メニュー	チェック方法
非加熱のもの (冷蔵品を冷たいまま提供)		
加熱するもの (冷蔵品を加熱し、熱いまま提供)		
(加熱した後、高温保管)		
加熱後冷却し、再加熱するもの		
(加熱後、冷却するもの)		

作成者サイン	作成した日	年	月	日
--------	-------	---	---	---

記載例

⑤ 重要管理のポイント		
分類	メニュー	チェック方法
非加熱のもの (冷蔵品を冷たいまま提供)	刺身、冷奴	冷蔵庫より取り出したらずぐに提供する
加熱するもの (冷蔵品を加熱し、熱いまま提供)	ハンバーグ	火の強さや時間、肉汁、見た目で判断する
	焼き魚	魚の大きさ、火の強さや時間、焼き上がりの触感(弾力)、見た目で判断する
	焼き鳥	火の強さや時間、見た目で判断する
	唐揚げ	油の温度、揚げる時間、油に入れるチキンの数量、見た目で判断する
(加熱した後、高温保管)	唐揚げ ライス	触感、見た目で判断する
加熱後冷却し、再加熱するもの	カレー スープ	速やかに冷却、再加熱時には気泡、見た目で判断する
(加熱後、冷却するもの)	ポテトサラダ	速やかに冷却、冷蔵庫より取り出したらずぐに提供する
作成者サイン 食協 太郎		作成した日 〇〇〇〇 年 ■■ 月 △△ 日

(2) 計画に基づく実施

決めた計画に従って、日々の衛生管理を確実に行っていきます。実施する手順は後述の手順書（P47～）を参考にしてください。

(3) 確認・記録

1日の最後に実施の結果を記録しましょう。また、問題があった場合にはその内容を記録用紙に書き留めておきましょう。

年 月		一般的衛生管理の実施記録							日々チェック	特記事項	確認者
分類	① 原材料の受入の確認	② 庫内温度の確認 冷蔵庫・冷凍庫(℃)	③-1 交差汚染・二次汚染の防止	③-2 器具等の洗浄・消毒・殺菌	③-3 トイレの洗浄・消毒	④-1 従業員の健康管理等	④-2 手洗いの実施				
1日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否				
2日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否				
3日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否				
4日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否				
5日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否				
6日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否				
7日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否				

記録は慣れるまでが大変！
慣れればなんともないさ！

20xx 年 4 月		一般的衛生管理の実施記録（記載例）							日々 チェック	特記事項	確認者
分類	① 原材料 の受入 の確認	② 庫内温度 の確認 冷蔵庫・冷凍庫 (℃)	③-1 交差汚 染・二次 汚染の 防止	③-2 器具等 の洗浄・ 消毒・殺 菌	③-3 トイレの 洗浄・消 毒	④-1 従業員の 健康 管理 等	④-2 手洗い の実施	日々 チェック			
1日	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	4. -16	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	花子	4/1朝 小麦粉の包装が1袋破れていた ので返品。午後、再納品	4/7 太郎
2日	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	9. -23	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	花子	4/2昼前、A君がトイレの後に手を洗わ ず作業に戻ったので、注意手洗いさ せた	
3日	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	15. -23 →再10℃	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	花子	4/3 11時頃、15℃。20分後OK。いっ ちもより出し入れ頻繁だったか。	
4日	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	6. -22	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	花子		
5日	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	8. -16	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	花子	4/5 調理の時にまな板に汚れが残っ ていたので再洗浄。A君の洗浄に問 題？ 注意	
6日	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	9. -21	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	花子	4/6 13時過ぎ、C君からトイレが汚れ ているとの連絡があったので、清掃し て洗浄し、消毒 ノロウイルス処理キットがないので、念 のため購入してください。	
7日	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	5. -16	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	良 <input checked="" type="radio"/> 否 <input type="radio"/>	花子	4/7 注文済み 太郎	

年 月

重要管理の実施記録

分類	非加熱のもの（冷蔵品を冷たいまま提供）	加熱するもの（冷蔵品を加熱し、熱いまま提供）	（加熱した後、高温保管）	加熱後冷却し、再加熱するもの	（加熱後、冷却するもの）	日々チェック	特記事項	確認者
メニュー								
1日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
2日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
3日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
4日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
5日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
6日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
7日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			

20xx 年 4 月

重要管理の実施記録（記載例）

分類	非加熱のもの (冷蔵品を冷 たいまま提 供)	加熱するもの (冷蔵品を加 熱し、熱いま ま提供)	(加熱した 後、高温保 管)	加熱後冷却 し、再加熱す るもの	(加熱後、冷 却するもの)	日々 チェック	特記事項	確認 者
メニュー	刺身、冷奴	ハンバーグ、 焼き魚、 焼き鳥、 唐揚げ	唐揚げ、 ライス	カレー、スープ	ポテトサラダ			
1日	良 否	良 否	良 否	良 否	良 否	花子	4/1 ハンバーグの内部 が赤いとクレームがあっ た。調理したB君に確認し たところ、急いでいたので 確認が十分でなかったと のことであった。B君に加 熱の徹底と確認を再教 育した。	
2日	良 否	良 否	良 否	良 否	良 否	花子		
3日	良 否	良 否	良 否	良 否	良 否	花子		
4日	良 否	良 否	良 否	良 否	良 否	花子		
5日	良 否	良 否	良 否	良 否	良 否	花子		
6日	良 否	良 否	良 否	良 否	良 否	花子		
7日	良 否	良 否	良 否	良 否	良 否	花子		

2. 一般的衛生管理のポイントを確認しましょう

- (1) 一般的衛生管理に関して管理を行う項目、管理の方法、チェックの方法を決めます。

一般飲食店では以下の項目を中心に管理を行いましょう。

- ① 原材料の受入
- ② 冷蔵・冷凍庫の温度の確認
- ③ 交差汚染・二次汚染の防止（器具等の洗浄・消毒・殺菌、トイレの洗浄・消毒）
- ④ 従業員の健康管理・衛生的作業着の着用など（手洗いを含む）

これらを管理するために

「なぜ必要なのか」理解し

「いつ」、「どのように」管理し

「問題があったときはどうするか」の対応を考えます。

様式 別紙1の「一般飲食店における衛生管理計画」(P36)に
記載していきましょう

① 原材料の受入の確認

様式：P36①

●【なぜ必要なのか】

腐敗しているもの、包装が破れているもの、消費期限が過ぎているもの、保存方法が守られていない原材料などには有害な微生物が増殖している可能性があります。



●【いつ】

例) 原材料の納入の時

●【どのように】

例) 外観、におい、包装の状態、表示（期限、保存方法）、品温などを確認する。

●【問題があったときはどうするか】

例) 返品し、交換する。

なお、納品されたものが冷蔵や冷凍が必要な場合には、室温におかれる時間をできるだけ短くします。

【ヒスタミン】

鮮度が低下していたり、保管状態が悪い赤身魚などやそれらの加工品では、ヒスタミンという物質を高濃度に含有している可能性があります、アレルギー様食中毒を発生する可能性があります。受け入れ時に、魚の鮮度、温度などのチェックを行うことが重要です。

② 冷蔵・冷凍庫の温度の確認

様式：P36②

●【なぜ必要なのか】

温度管理が悪かった場合には、有害な微生物が増殖したり、食品の品質が劣化したりする可能性があります。

●【いつ】

例) 始業前

●【どのように】

例) 温度計で庫内温度を確認する。

(冷蔵：10℃以下、冷凍：-15℃以下)

●【問題があったときはどうするか】

例) 温度異常の原因を確認し、設定温度の再調整、あるいは故障の場合はメーカー修理を依頼する。

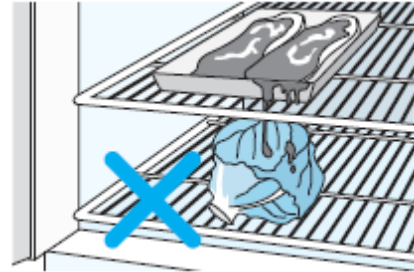
食材の状態に応じて使用しない又は加熱して提供する。

なお、保存している食材の期限表示も定期的に確認し、期限内に使用するようにしましょう。



●【なぜ必要なのか】

保管や調理の際に、生肉や生魚介類などから他の食品へ有害な微生物の汚染が広がる可能性があります。



●【いつ】

例) 作業中

●【どのように】

例) 生肉、生魚介類などの食材はふた付きの容器などに入れ、冷蔵庫の最下段に区別して保管する。

まな板、包丁などの調理器具は、肉や魚などの用途別に使い分け、それらを扱った都度に十分に洗浄し、消毒する。

●【問題があったときはどうするか】

例) 右上のイラストのように生肉などからの汚染があった場合は、必ず加熱して提供する、または、場合によっては食材として使用しない。

使用時に、まな板や包丁などに汚れが残っていた場合は、洗剤で再度洗浄し、消毒する。

●【なぜ必要なのか】

汚れが残っていると、他の食品に汚れや有害な微生物の汚染が広がる可能性があります（まな板、包丁、ボウル等）。



●【いつ】

例) 使用後

●【どのように】

例) 使用の都度、まな板、包丁、ボウルなどの器具類を洗浄し、消毒する。

●【問題があったときはどうするか】

例) 使用時に汚れや洗剤などが残っていた場合は、洗剤で再度洗浄、または、すすぎを行い、消毒する。

また、調理場で使用する洗剤や薬剤も保管・管理が不十分だと誤使用の危険性があります。小分けする場合は専用の容器に入れ、内容物表記が不鮮明なものは表記し直し、定位置に保管し、誤って使用しないようにしましょう。

③-3 トイレの洗浄・消毒

様式：P36③-3

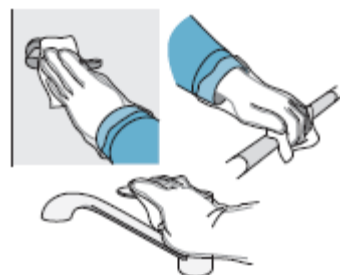
●【なぜ必要なのか】

トイレはさまざまな有害な微生物に汚染される危険性がもっとも高い場所です。トイレを利用したヒトの手を介して食品を汚染する可能性があります（ノロウイルス、腸管出血性大腸菌など）。



●【いつ】

例) 始業前



●【どのように】

例) トイレの洗浄・消毒を行う。

特に便座、水洗レバー、手すり、ドアノブなどは入念に消毒する。

●【問題があったときはどうするか】

例) 業務中にトイレが汚れていた場合は、洗剤で再度洗浄し、消毒する。

清掃の際には、清掃用の作業着などに着がえ、調理する食品を汚染させないように注意しましょう。

【ノロウイルス】

トイレは、特にノロウイルスなどの病因物質の汚染源となります。便座、水洗レバー、手すり、ドアノブなどから感染した従業員を介して食品を汚染し、食中毒が発生する可能性があります。トイレの洗浄・消毒は入念に実施することが必要です。

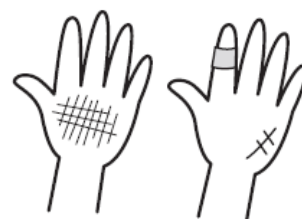
④-1 従業員の健康管理・衛生的作業着の着用など

様式：P36④-1

●【なぜ必要なのか】

調理担当が下痢をしていると手指などを介して食中毒が発生する危険性があります。

また、手指に切り傷などがある場合や汚れたままの作業着の着用、装飾品を外し忘れたままでの調理作業などは、食品が有害な微生物に汚染されたり、異物混入の原因になったりする可能性があります。



●【いつ】

例) 始業前、作業中

●【どのように】

例) 従業員の体調、手の傷の有無、着衣などの確認を行う。

●【問題があったときはどうするか】

例) 下痢などの消化器系の症状がある場合は調理作業に従事させない。

手に傷がある場合には、耐水性絆創膏をつけた上から手袋を着用させる。

汚れた作業着は速やかに交換する。

なお、使い捨て手袋の着用を過信してはいけません。手袋を着用する時も衛生的な手洗いを行いましょう。

【人の手を介して起こる食中毒】

近年発生しているノロウイルス食中毒の約8割は調理従事者に由来するとされています。

下痢などの消化器系の症状がある場合は調理作業に従事させないことが重要です。また、感染しても発症しないこともありますので、調理従事者の方は普段から手洗いや健康管理が大切です。

●【なぜ必要なのか】

手には目に見えない有害な細菌やウイルスが付着していることがあり、食品を汚染する可能性があります。手洗いは見た目の汚れを落とすだけでなく、これらの有害な微生物が食品を汚染しないためにも大切です。

●【いつ】

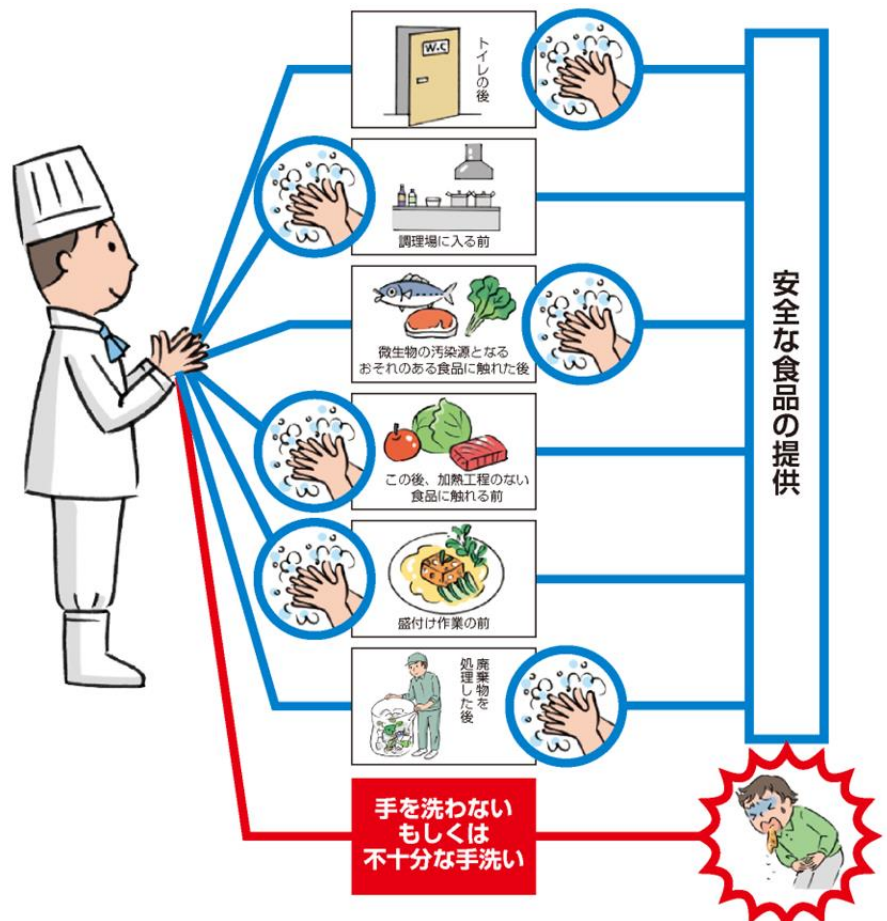
例) トイレの後、調理施設に入る前、盛り付けの前、作業内容変更時、生肉や生魚などを扱った後、金銭をさわった後、清掃を行った後

●【どのように】

例) 衛生的な手洗いを行う。

●【問題があったときはどうするか】

例) 作業中に従業員が必要なタイミングで手を洗っていないことを確認した場合には、すぐに手洗いを行わせる。



【手洗い不足で起きる食中毒】

前頁のとおり、ノロウイルス食中毒の約8割は調理従事者に由来するものであり、さらに約5割は発症していない調理従事者に由来するものとされています。

調理従事者の方は感染しないように普段から手洗いを徹底し、健康管理に注意するとともに、仮に感染していても食品を汚染しないように、衛生的な手洗いを徹底しましょう。

(2) 施設によっては、(1) に挙げた項目以外の内容が重要になることもあります。その場合には、それらの内容も記載してチェックを行うようにしましょう。

例1 施設・設備の衛生管理

調理環境は、カビの発生やほこりによる食品への汚染、ゴキブリなどの衛生害虫等の発生・混入などを起こさないようしっかり清掃しましょう。



(衛生管理の例)

施設設備の衛生管理	いつ	業務終了後
	どのように	施設設備の清掃を行う
	問題があったとき	作業中に施設設備の清掃の不良を確認した場合には、すぐに清掃を行わせる

例2 そ族・昆虫対策

そ族（ネズミ）や衛生害虫などが調理環境内へ侵入したり発生することで、二次汚染や異物混入を起こさないように、しっかり対策を取りましょう。



(衛生管理の例)

そ族・昆虫対策	いつ	6月と11月
	どのように	駆除作業を実施
	問題があったとき	作業中にそ族・昆虫を見つけた時には、可能な限り駆除するとともに繁殖場所や侵入経路を確認し、必要な対策をとる。

例3 廃棄物の取扱い

廃棄物による食品への汚染がないようふた付きのゴミ箱を使用し、施設環境に悪影響を及ぼさないようにしましょう。



(衛生管理の例)

廃棄物の取扱い	いつ	業務終了後
	どのように	廃棄物の管理状況を確認
	問題があったとき	ゴミなどが散乱していた場合は、周囲を清掃し、廃棄物を適切に指定の場所で保管する。

注) 水道水以外の水を使用する場合には、年1回以上水質検査を行い、成績書を1年間以上保存すること。ただし、不慮の災害等により水源等が汚染されたおそれがある場合には、その都度水質検査を行うこと。

また、殺菌装置又は浄水装置が正常に作動しているかを定期的を確認し、記録すること。

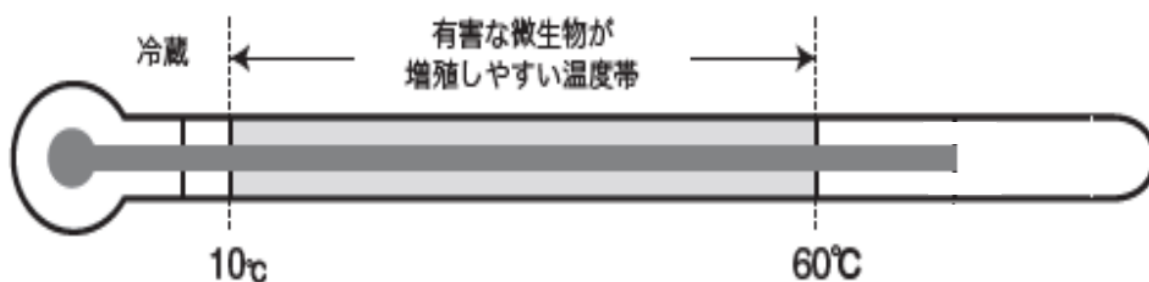
3. 重要管理のポイントを確認しましょう

- (1) 食品を 10～60℃の温度帯（危険温度帯）においたままにすると、食品についての細菌がぐんぐん増えてしまいます。

しかし、この危険温度帯でも短時間なら有害なレベルまで増殖するチャンスはありませんので、短時間となるように、すばやく冷却するなどの対応が必要となります。

そこで

調理中の危険温度帯に着目してチェック方法を定めます。



次のページからの内容に従って、
様式 別紙1の「一般飲食店における衛生管理計画」⑤（P37）に
記載していきましょう

① メニューを分類しましょう

様式：P37⑤

調理の際に、加熱、冷却、保存などの種類から、以下の3つのグループでメニューを分類してみましょう。

第1グループ：非加熱のもの（冷蔵品を冷たいまま提供）

第2グループ：加熱するもの（冷蔵品を加熱し、熱いまま提供）、
（加熱した後、高温保管を含む）

第3グループ：加熱後冷却し再加熱するもの、または、加熱後冷却するもの

メニューの分類（グループ）	該当するメニュー（例）
第1グループ： 非加熱のもの （冷蔵品を冷たいまま提供）	刺身、冷奴 等
第2グループ： 加熱するもの （冷蔵品を加熱し、熱いまま提供）、 （加熱した後、高温保管含む）	ステーキ、焼き魚、焼き鳥、 ハンバーグ、てんぷら、唐揚げ、 ライス 等
第3グループ： 加熱後冷却し再加熱するもの、 または、加熱後冷却するもの	カレー、スープ、ソース、たれ ポテトサラダ 等



② 重要管理ポイントのチェック方法の決定

様式：P37⑤

メニューを分類したら、それぞれのチェック方法を決めましょう。

第1グループ

分類	メニュー	チェック方法（例）
第1グループ： 非加熱のもの （冷蔵食品を冷たいまま提供）	刺身、冷奴 等	冷蔵庫より取り出したら すぐに提供する、 冷蔵庫の温度 等

〈具体的なチェック方法（例）〉

例) サラダ

- 野菜を十分に洗浄し、盛り付けて提供。
- すぐに提供しない場合は冷蔵庫で保管しておき、盛り付ける直前に冷蔵庫から出して盛り付けて提供



加熱しない料理では、加熱調理工程がないため、食材に付着している有害な微生物を殺菌することができません。

そのため、有害な微生物に汚染されていない食材を使用するか、万が一、付着した有害な微生物が増殖しないように冷蔵庫（低温）で保管しましょう。

ここがポイント



第2グループ

分類	メニュー	チェック方法（例）
第2グループ： 加熱するもの （冷蔵品を加熱し、熱 いまま提供）、（加熱 した後、高温保管を含 む）	ステーキ、焼き魚、 焼き鳥、ハンバーグ、 てんぷら 等	火の強さや時間、見た目、 肉汁の色、焼き上がりの触 感（弾力）、中心温度 等

〈具体的なチェック方法（例）〉

食品の中心部が十分に加熱されたときの火の強さや時間、見た目（形状・色）、中心部の色などを確認しておき、日々の調理の中では、見た目などによって加熱が十分であることを確認しましょう。

新しいメニューを追加した場合にも同様の確認を行いましょう。

その都度の記録は必要ありませんが、1日の最後に結果を記録し、また、問題があった場合にはその内容を記録用紙（日誌）に書き留めておきましょう。

できれば食品の中心温度の確認も実施し、有害な微生物が殺菌できる温度まで加熱できているかどうかの確認を行いましょう。新しくメニューを考えたときなどに確認を行ってはどうか。

ここが
ポイント



鶏肉などの食肉は有害な微生物に汚染されている可能性があるため、十分な加熱を行うようにしましょう。

また、加熱調理後、盛り付け時など手指や調理器具（皿なども含む）を介して食品を汚染させないように注意しましょう。

（参考）食肉などに付着している多くの有害な微生物は、75℃で1分間以上の加熱で死滅します。そのため、中心部まで火を通すことが重要とされています。

出典：厚生労働省リーフレット「お肉の食中毒を避けるにはどうしたらよいの？」
 温度計の精度の確認（校正）を行う場合は手順書の8（P50）を参考にしてください。

加熱の例：ハンバーグステーキ



上面に透明な肉汁が出る



中心部 76℃、余熱で 78℃
これでよい

出典：内閣府食品安全委員会
「これだけは知っておきたい調理法」
より改変

※ハンバーグ・つくねなどの挽肉料理は、中心部まで十分火がとおり、「肉汁が透明」になって「中心部の色が変わる」まで加熱することが必要とされています。

出典：厚生労働省リーフレット「お肉の食中毒を避けるにはどうしたらよいの？」

例) シチュー、スープ、ソースなどの液体食品

- 加熱して沸騰したときに泡がボコボコ出て、湯気が十分に出ていることを確認。



例) 牛肉のステーキ

- レアであっても、表面は十分に加熱。



【カンピロバクター、腸管出血性大腸菌O157など】

生肉や内臓に付着している可能性のある病原菌は、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌、サルモネラ属菌など、多くの食中毒の原因菌があります。また、これらの菌の一部は少量の菌量で発症するとされており、発症すると症状が重篤となり、死者が出る場合もあります。

もともと食品に付着している可能性のある有害な微生物は、十分加熱して、やっつけましょう。

第3グループ

分類	メニュー	チェック方法（例）
第3グループ： 加熱後冷却し再加熱するもの、または、加熱後冷却するもの	カレー、スープ、ソース、たれ、ポテトサラダ 等	加熱後速やかに冷却、再加熱時の気泡、見た目、温度等

〈具体的なチェック方法（例）〉

加熱の状況の確認は第2グループと同様に行います。

ここがポイント

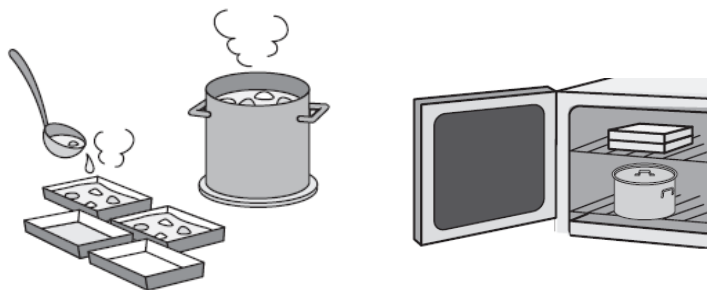
加熱後、冷却の段階で危険温度帯（10～60℃）に長く留まらないようにすることが重要です。

（参考）米国FDA では2 時間以内に 21℃以下に、さらに 4 時間以内に 5℃以下に冷却することとされています。また、国内の給食施設を対象とした「大量調理施設衛生管理マニュアル」では、より厳しく 30 分以内に 20℃以下に、1 時間以内に 10℃以下に冷却するよう工夫することとされています。

出典：FDA（米国食品医薬品局） Food Code 2017

冷却する場合には、危険温度帯（10～60℃）に長く留まらないようにするため、すみやかに冷却する必要があります。

そのためには、小さな容器に食品を小分けしたり、食品の入った鍋のあら熱をとり、ふたをして鍋ごと冷蔵するなどして、冷却ムラを防ぐことが重要です。



第1グループと第3グループを混ぜるときは、第3グループの食材がすみやかに冷却された後に混ぜるようにしましょう。

また、第3グループと第3グループを混ぜて保管するときは、最初の加熱が終わってからすみやかに冷却し、混ぜた後でもすみやかに冷却しましょう。

【ウェルシュ菌】

ウェルシュ菌は、広く自然界に分布し、熱に強い芽胞を形成し、通常の加熱調理では死滅しません。その後の冷却が緩慢になると急速に増殖します。

このため加熱後に保管する際には、直ちに小分けし、短時間で急速冷却する必要があります。また、再加熱する際は、提供直前によくかき混ぜながら十分な加熱を行きましょう。

参考：料理のチェック

メニューを分類しチェック方法を決め、チェックしましょう。

分類	メニュー	チェック方法
非加熱のもの（冷蔵食品を冷たいまま提供）	刺身、冷奴	冷蔵庫より取り出したらすぐに提供する、冷蔵庫の温度等
加熱するもの（冷蔵食品を加熱し、熱いまま提供）	ハンバーグ 焼き魚	火の強さや時間、肉汁、見た目、中心部の温度等 魚の大きさ、火の強さや時間、焼き上がりの弾力、見た目、中心部の温度等
	焼き鳥 唐揚げ	火の強さや時間、見た目、中心部の温度等 油の温度、揚げる時間、油に入れるチキンの数量、見た目、中心部の温度等
（加熱した後、高温保管）	唐揚げ	触感、見た目、高温保管庫の温度等
加熱後冷却し、再加熱するもの	カレー、スープ、ソース、たれ	加熱後速やかに冷却、再加熱時には気泡、見た目、温度等
（加熱後冷却するもの）	ポテトサラダ	加熱後速やかに冷却する 冷蔵庫より取り出したらすぐに提供する、冷蔵庫の温度等

③ その他の項目

ア. 飲食店が守るべき調理基準

飲食店でも食品衛生法に基づき、調理基準が定められています。これらの基準は必ず守りましょう。

㊦ 鶏の卵を使用して調理する場合は、70℃で1分間以上の加熱が必要。

ただし、賞味期限を経過していない生食用の正常卵*1を使用して、速やかに調理する場合などは除く。

*1 正常卵：食用不適卵*2、汚卵（ふん便、血液、卵内容物、羽毛等により汚染されている殻付き卵をいう）、軟卵（卵殻膜が健全であり、かつ、卵殻が欠損し、又は希薄である殻付き卵をいう）及び破卵（卵殻にひび割れが見える殻付き卵をいう）以外の鶏の殻付き卵をいう。

*2 食用不適卵：腐敗している殻付き卵、カビの生えた殻付き卵、異物が混入している殻付き卵、血液が混入している殻付き卵、液漏れをしている殻付き卵、卵黄が潰れている殻付き卵（物理的な理由によるものを除く）及びふ化させるために加温し、途中で加温を中止した殻付き卵をいう。

① 魚介類を生食用に調理する場合は、真水（水道水など飲用に適する水）で十分に洗浄し、製品を汚染するおそれのあるものを除去する。

㊵ 牛の肝臓または豚肉・豚内臓は、生食用として提供してはならない。調理する場合は、中心部の温度を75℃で1分間以上加熱しなければならない。

などが定められています。

イ. その他考慮すべき事項

㊦ 異物

金属などの硬質異物は健康被害を及ぼすこととなり、また、その他の異物もクレームの原因となります。

原料に含まれる異物の確認も含めて、調理作業中での異物混入を防止しましょう。

① アレルゲン

消費者庁が設置した検討会の報告書では、外食などにおける消費者の商品選択に資する重要な情報源として、特定原材料などをメニュー表へ記載するなど、アレルゲン情報を提供するように推奨されています。

【特定原材料：卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに】

また、お客様から質問された時に正しく答えられるよう、提供しているメニューの情報をもっておくことも必要です。

㊧ アニサキス

アニサキス幼虫がサバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなどの魚介類に寄生していることがあります。また、魚介類の内臓に寄生している幼虫は魚介類の鮮度が落ちると、内臓から筋肉に移動することが知られています。

これらの寄生した食品を生で食べた後、激しい腹部等の痛みを伴う食中毒が発生することがあります。提供する際には、次の点に注意しましょう

- ・新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く。
- ・目に見える大きさのため、目視で確認して、薄くそぎ切りにするなどして、アニサキス幼虫を除去する。（寄生時は渦巻状になっていることが多い）
- ・魚の内臓を生で提供しない。
- ・冷凍（-20℃・24時間以上）または加熱（60℃・1分間、70℃以上で瞬時）する。

※一般的な料理で使う程度の食酢での処理、塩漬け、醤油やわさびを付けても、アニサキス幼虫は死滅しない。

注) 厚生労働省のホームページに、最近の食中毒事例や食中毒原因物質についてわかりやすい情報が掲載されていますので参考にしてください。

4. 記録しましょう

衛生管理計画ができれば、これに基づき実施し、チェックしましょう。
衛生管理を実施する手順は、後述の手順書(P47～)を参考にしてください。
チェックは記録様式(P40～41、42～43)に記載しましょう。

●【なぜ記録が必要なのか？】

ここが
ポイント



- 1) 衛生管理のポイントを明確にし、実施することで、食中毒発生の未然防止になります。
- 2) さらに、万が一、問題が発生した場合、衛生管理を適切に行っていたことの証拠書類となります。
- 3) 記録を実施することで、衛生管理を適正に実施していることが確認でき、顧客や保健所に対して、自分の店の衛生管理について適正に行っていることを、自信を持って説明できます。
- 4) 記録を実施することで、業務の改善点が見えてきます。これにより業務の見直しを図り、効率化につながるなどの効果が生まれます。

次のページからを参考に

様式 別紙2の「一般的衛生管理の実施記録」(P40～41)、

「重要管理の実施記録」(P42～43)に

記載していきましょう

(1) 配達された食材のチェック (P40)

「1 (1) ①原材料の受入」で確認したことを記録しましょう。原材料に輸送中のダメージがないか、決められた保存温度で保管されているかなどを確認します。確認した人のサインも「日々チェック」欄に記録しておきましょう。

確認の結果が問題なかった場合は「良」に○印を記載しましょう。

問題があった場合は「否」に○印を記載し、その内容や対処したことを記載しましょう。原材料の受入がなかった場合は斜線を記載してください。(以下同じ。)

分類	① 原材料の 受入の確認	日々 チェック	特記事項
1日	良・ 否	花子	4/1朝 小麦粉の包装が1袋破れていたため返品。午後、再納品
4日	良 否	花子	
○日	良・ 否		

(2) 冷蔵庫・冷凍庫のチェック (P40)

「1 (1) ②冷蔵・冷凍庫の温度の確認」で確認した温度を記録しましょう。

冷蔵・冷凍庫が正しく機能し、冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は-15℃以下になっていることを確認します。確認した人のサインも記録しておきましょう。

分類	② 庫内温度の確認 冷蔵庫・冷凍庫 (℃)	日々 チェック	特記事項
3日	15、 -23 →再10℃	花子	4/3 11時頃、15℃。20分後OK。いつもより出し入れ頻繁だったか。
4日	6、 -22	花子	

(3) 交差汚染・二次汚染の防止のチェック (P40)

「1 (1) ③-1 交差汚染・二次汚染の防止、③-2 器具等の洗浄・消毒・殺菌、③-3 トイレの洗浄・消毒」で計画したことを実施し、その結果を記録しましょう。確認した人のサインも記録しておきましょう。

分類	③-1 交差汚染・ 二次汚染 の防止	③-2 器具等の 洗浄・消毒・ 殺菌	③-3 トイレの 洗浄・消毒	日々 チェック	特記事項
5日	良 否	良 否	良 否	花子	4/5 調理の時にまな板に汚れが残っていたので再洗浄。A君の洗浄に問題? 注意
6日	良 否	良 否	良 否	花子	4/6 13時過ぎ、C君からトイレが汚れているとの連絡があったので、清掃し洗剤で 洗浄し、消毒
7日	良 否	良 否	良 否	花子	ノロウイルス処理キットがないので、念のため購入してください。 4/7 注文済み 太郎

(4) 従業員の健康管理などのチェック (P40)

「1 (1) ④-1 従業員の健康管理・衛生的作業着の着用など、④-2 衛生的な手洗いの実施」で計画したことを実施し、その結果を記録しましょう。確認した人のサインも記録しておきましょう。

分類	④-1 従業員の 健康管理等	④-2 手洗いの 実施	日々 チェック	特記事項
2日	良 否	良 否	花子	4/2 昼前、A君がトイレの後に手を洗わず作業に戻ったので、注意し手洗いさせた
10日	良 否	良 否	花子	4/10 朝、A君が体調が悪そうだった。聞いたら下痢なので、帰宅させた。

(5) 料理のチェック (P42)

メニューのチェックで確認したことを記録しましょう。確認した人のサインも記録しておきましょう。

分類	非加熱のもの（冷蔵品を冷たいまま提供）	加熱するもの（冷蔵品を加熱し、熱いまま提供）	（加熱した後、高温保管）	加熱後冷却し、再加熱するもの	（加熱後、冷却するもの）
1日	良 否	良 否	良 否	良 否	良 否
2日	良 否	良 否	良 否	良 否	良 否

日々 チェック	特記事項
花子	4/1 ハンバーグの内部が赤いとクリームがあった。調理したB君に確認したところ、急いでいたので確認が十分でなかったとのことであった。B君に加熱の徹底と確認を再教育した。
花子	

(6) クレーンや衛生上、気がついたこと (P40、P42)

その日にあったクレーンや衛生上、気がついたことを記録しておきましょう。

また、対応をした場合は、その内容もメモしておきましょう。

特記事項
4/11 昼、客がコップを破損。周囲の客、料理に影響ないことを確認。客のいないときにC君とテーブル、床を清掃。 A君復帰。食中毒ではなかった模様。今日の手洗い良好。この調子

(7) 確認者 (P40、P42)

可能であれば、日々のチェックを行った方と別の方（店主など）が、週に1度、確認を行い、必要であれば特記事項に記入し、サインを「確認者」欄に記載しておきましょう。「一般的衛生管理の実施記録」と「重要管理の実施記録」の両方に記載しましょう。

特記事項	確認者
4/6 13時過ぎ、C君からトイレが汚れているとの連絡があったので、清掃(洗剤で洗淨し、消毒) ノロウイルス処理キットがないので、念のため購入してください。 4/7 注文済み 太郎	4/7 太郎

5. 記録を保管しましょう

これらの一連の記録は、1年間程度は保管しておきましょう。

保健所の食品衛生監視員から提示を求められた場合は、速やかに対応しましょう。

Ⅲ. その他

1. 保健所への報告

消費者からの健康被害（特に、医師の診断により食中毒の疑いがあると診断されたもの）および食品衛生法に違反する食品等に関する情報については、保健所などへ速やかに連絡しましょう。

消費者などから、異味・異臭の発生、異物の混入その他の苦情であって、健康被害につながるおそれが否定できないものを受けた場合は、保健所などへ速やかに報告しましょう。

その他、必要な緊急連絡先もあらかじめ記載しておきましょう。

様式 別紙3の「連絡先一覧」(P46)に記載していきましょう

2. 振り返り

定期的（1か月など）な記録の確認などを行い、クレームや衛生上、気がついたことなど、同じような問題が発生している場合には、同一の原因が考えられますので対応を検討しましょう。

■様 式

別紙 1 一般飲食店における衛生管理計画

別紙 2 一般的衛生管理の実施記録

重要管理の実施記録

別紙 3 連絡先一覧

■手順書

1. 原料の受入の確認
2. 冷蔵・冷凍庫の温度の確認
3. 交差汚染・二次汚染の防止
4. 器具等の洗浄・消毒・殺菌
5. トイレの洗浄・消毒
6. 従業員の健康管理・衛生的作業着の着用など
7. 衛生的な手洗いの実施

■様 式

別紙1 一般飲食店における衛生管理計画

一般的衛生管理のポイント		
①	原材料の 受入の確認	いつ 原材料の納入時・その他（ ）
		どのように
		問題が あったとき
②	庫内温度の 確認（冷蔵 庫・冷凍 庫）	いつ 始業前・作業中・業務終了後・その他（ ）
		どのように
		問題が あったとき
③-1	交差汚染・ 二次汚染の 防止	いつ 始業前・作業中・業務終了後・その他（ ）
		どのように
		問題が あったとき
③-2	器具等の 洗浄・消 毒・殺菌	いつ 始業前・使用后・業務終了後・その他（ ）
		どのように
		問題が あったとき
③-3	トイレの 洗浄・消毒	いつ 始業前・作業中・業務終了後・その他（ ）
		どのように
		問題が あったとき
④-1	従業員の 健康管理 等	いつ 始業前・作業中・その他（ ）
		どのように
		問題が あったとき
④-2	手洗いの 実施	いつ トイレの後、調理施設に入る前、盛り付けの前、作業内容変更時、 生肉や生魚などを扱った後、金銭をさわった後、清掃を行った後 ・その他（ ）
		どのように
		問題が あったとき

⑤ 重要管理のポイント		
分類	メニュー	チェック方法
非加熱のもの (冷蔵品を冷 たいまま提 供)		
加熱するもの (冷蔵品を加 熱し、熱いま ま提供)		
(加熱した 後、高温保 管)		
加熱後冷却 し、再加熱す るもの		
(加熱後、冷 却するもの)		

作成者サイン	作成した日	年	月	日
--------	-------	---	---	---

別紙1 一般飲食店における衛生管理計画（記載例）

一般的衛生管理のポイント		
①	原材料の受入の確認	いつ 原材料の納入時 ・その他（ ）
		どのように 外観、におい、包装の状態、表示（期限、保存方法）を確認する
		問題があったとき 返品し、交換する
②	庫内温度の確認（冷蔵庫・冷凍庫）	いつ 始業前 ・作業中・業務終了後・その他（ ）
		どのように 温度計で庫内温度を確認する（冷蔵：10℃以下、冷凍：-15℃以下）
		問題があったとき 異常の原因を確認、設定温度の再調整／故障の場合修理を依頼 食材の状態に応じて使用しない又は加熱して提供
③-1	交差汚染・二次汚染の防止	いつ 始業前 ・ 作業中 ・業務終了後・その他（ ）
		どのように 冷蔵庫内の保管の状態を確認する まな板、包丁などの器具は、用途別に使い分け、扱った都度、十分に洗浄し、消毒する
		問題があったとき 生肉等による汚染があった場合は加熱して提供又は使用しない 使用時に、まな板や包丁などに汚れが残っていた場合は、洗剤で再度洗浄し、消毒する
③-2	器具等の洗浄・消毒・殺菌	いつ 始業前 ・ 使用後 ・業務終了後・その他（ ）
		どのように 使用の都度、まな板、包丁、ボウル等の器具類を洗浄し、消毒する
		問題があったとき 使用時に汚れや洗剤などが残っていた場合は、洗剤で再度洗浄、または、すすぎを行い、消毒する
③-3	トイレの洗浄・消毒	いつ 始業前 ・作業中・業務終了後・その他（ ）
		どのように トイレの洗浄、消毒を行う 特に、便座、水洗レバー、手すり、ドアノブ等は入念に消毒する
		問題があったとき 業務中にトイレが汚れていた場合は、洗剤で再度洗浄し、消毒する
④-1	従業員の健康管理等	いつ 始業前 ・ 作業中 ・その他（ ）
		どのように 従業員の体調、手の傷の有無、着衣等の確認を行う
		問題があったとき 消化器症状がある場合は調理作業に従事させない 手に傷がある場合には、絆創膏をつけた上から手袋を着用させる 汚れた作業着は交換させる
④-2	手洗いの実施	いつ トイレの後、調理施設に入る前、盛り付けの前、作業内容変更時、生肉や生魚などを扱った後、金銭をさわった後、清掃を行った後 ・その他（ ）
		どのように 衛生的な手洗いを行う
		問題があったとき 作業中に従業員が必要なタイミングで手を洗っていないことを確認した場合には、すぐに手洗いを行わせる

⑤ 重要管理のポイント		
分類	メニュー	チェック方法
非加熱のもの (冷蔵品を冷たいまま提供)	刺身、冷奴	冷蔵庫より取り出したらすぐに提供する
加熱するもの (冷蔵品を加熱し、熱いまま提供)	ハンバーグ	火の強さや時間、肉汁、見た目で判断する
	焼き魚	魚の大きさ、火の強さや時間、焼き上がりの触感(弾力)、見た目で判断する
	焼き鳥	火の強さや時間、見た目で判断する
	唐揚げ	油の温度、揚げる時間、油にいれるチキンの数量、見た目で判断する
(加熱した後、高温保管)	唐揚げ ライス	触感、見た目で判断する
加熱後冷却し、再加熱するもの	カレー スープ	速やかに冷却、再加熱時には気泡、見た目で判断する
(加熱後、冷却するもの)	ポテトサラダ	速やかに冷却、冷蔵庫より取り出したらすぐに提供する

作成者サイン 食協 太郎	作成した日 ○○○○ 年 ■■ 月 △△ 日
--------------	------------------------

年 月

一般的衛生管理の実施記録

別紙2

分類	① 原材料の 受入の確認	② 庫内温度の確認 冷蔵庫・冷凍庫 (℃)	③-1 交差汚染・ 二次汚染 の防止	③-2 器具等の 洗浄・消毒・ 殺菌	③-3 トイレの 洗浄・消毒	④-1 従業員の 健康管理 等	④-2 手洗いの 実施	日々 チェック	特記事項	確認者
1日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
2日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
3日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
4日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
5日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
6日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
7日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
8日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
9日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
10日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
11日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
12日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
13日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
14日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
15日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			

分類	① 原材料の 受入の確認	② 庫内温度の確認 冷蔵庫・冷凍庫（℃）	③-1 交差汚染・ 二次汚染 の防止	③-2 器具等の 洗浄・消毒・ 殺菌	③-3 トイレの 洗浄・消毒	④-1 従業員の 健康管理 等	④-2 手洗い の実施	日々 チェック	特記事項	確認者
16日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
17日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
18日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
19日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
20日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
21日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
22日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
23日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
24日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
25日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
26日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
27日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
28日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
29日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
30日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
31日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			

年 月

重要管理の実施記録

分類	非加熱のもの（冷蔵品を冷たいまま提供）	加熱するもの（冷蔵品を加熱し、熱いまま提供）	（加熱した後、高温保管）	加熱後冷却し、再加熱するもの	（加熱後、冷却するもの）	日々チェック	特記事項	確認者
メニュー								
1日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
2日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
3日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
4日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
5日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
6日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
7日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
8日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
9日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
10日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
11日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
12日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
13日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			

分類	非加熱のもの（冷蔵品を冷たいまま提供）	加熱するもの（冷蔵品を加熱し、熱いまま提供）	（加熱した後、高温保管）	加熱後冷却し、再加熱するもの	（加熱後、冷却するもの）	日々チェック	特記事項	確認者
14日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
15日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
16日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
17日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
18日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
19日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
20日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
21日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
22日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
23日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
24日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
25日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
26日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
27日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
28日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
29日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
30日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
31日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			

一般的衛生管理の実施記録（記載例）

分類	① 原材料の 受入の確認	② 庫内温度の確認 冷蔵庫・冷凍庫（℃）	③-1 交差汚染・ 二次汚染 の防止	③-2 器具等の 洗浄・消毒・ 殺菌	③-3 トイレの 洗浄・消毒	④-1 従業員の 健康管理等	④-2 手洗いの 実施	日々 チェック	特記事項	確認者
1日	良・ <input checked="" type="radio"/> 否	4、-16	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	花子	4/1朝 小麦粉の包装が1袋破れていたため返品。午後、再納品	4/7 太郎
2日	<input checked="" type="radio"/> 良 否	9、-23	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	良・ <input checked="" type="radio"/> 否	花子	4/2昼前、A君がトイレの後に手を洗わず作業に戻ったので、注意し手洗いさせた	
3日	<input checked="" type="radio"/> 良 否	15、-23 →再10℃	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	花子	4/3 11時頃、15℃。20分後OK。いつもより出し入れ頻繁だったか。	
4日	<input checked="" type="radio"/> 良・否	6、-22	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	花子		
5日	<input checked="" type="radio"/> 良 否	8、-16	<input checked="" type="radio"/> 良 否	良・ <input checked="" type="radio"/> 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	花子	4/5 調理の時にまな板に汚れが残っていたので再洗浄。A君の洗浄に問題？ 注意	
6日	<input checked="" type="radio"/> 良 否	9、-21	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	良・ <input checked="" type="radio"/> 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	花子	4/6 13時過ぎ、C君からトイレが汚れているとの連絡があったので、清掃し洗剤で洗浄し、消毒 ノロウイルス処理キットがないので、念のため購入してください。	
7日	<input checked="" type="radio"/> 良 否	5、-16	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	花子	4/7 注文済み 太郎	
8日	<input checked="" type="radio"/> 良 否	9、-23	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	花子		
9日	<input checked="" type="radio"/> 良 否	8、-16	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	C次郎	4/9 花子さん一日不在、代理	
10日	<input checked="" type="radio"/> 良 否	6、-18	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	良・ <input checked="" type="radio"/> 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	花子	4/10 朝、A君が体調が悪そうだった。聞いたら下痢なので、帰宅させた。	
11日	<input checked="" type="radio"/> 良 否	7、-15	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	花子	4/11 昼、客がコップを破損。周囲の客、料理に影響ないことを確認。客のいないときにC君とテーブル、床を清掃。	
12日	<input checked="" type="radio"/> 良 否	8、-16	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	<input checked="" type="radio"/> 良 否	花子	A君復帰。食中毒ではなかった模様。今日の手洗い良好。この調子	
13日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
14日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
15日	良・否		良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			

20xx 年 4 月

重要管理の実施記録（記載例）

分類	非加熱のもの（冷蔵品を冷たいまま提供）	加熱するもの（冷蔵品を加熱し、熱いまま提供）	（加熱した後、高温保管）	加熱後冷却し、再加熱するもの	（加熱後、冷却するもの）	日々チェック	特記事項	確認者
メニュー	刺身、冷奴	ハンバーグ、焼き魚、焼き鳥、唐揚げ	唐揚げ	カレー、スープ	ポテトサラダ			
1日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	花子	4/1 ハンバーグの内部が赤いとクレームがあった。調理したB君に確認したところ、急いでいたので確認が十分でなかったとのことであった。B君に加熱の徹底と確認を再教育した。	4/7 太郎
2日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	花子		
3日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	花子		
4日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	花子		
5日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	花子		
6日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	花子		
7日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否	花子		
8日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
9日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
10日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
11日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
12日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			
13日	良・否	良・否	良・否	良・否	良・否			

別紙3 連絡先一覧

機 関 名	電 話 ・ F A X	備 考 (担 当 者 な ど)
保 健 所		
ガ ス		
電 気		
水 道 (水 漏 れ)		
主たる原材料の購入先		

■ 手順書

1. 原材料の受入の確認

- (1) 原料が到着したら、商品、数量など、注文したものと納品されたものが合っているかどうかを確認します。
- (2) さらに、外観、におい、包装の状態、表示（期限、保存方法）などを確認します。
- (3) 可能であれば、冷蔵・冷凍品の温度を確認します。なお、冷蔵・冷凍品は、室温におかれる時間をできるだけ短くします。
- (4) なんらかの問題があったときは、決めた方法に従い、返品するなどしましょう。
- (5) これらを日誌に記録しましょう。

2. 冷蔵・冷凍庫の温度の確認

- (1) 冷蔵庫、冷凍庫の庫内温度の温度計を確認します。



温度計がついていない場合には温度計を設置しましょう。外から温度が見えるものが便利です。

- (2) 決めた頻度（例：「始業前」）に従って、温度を測定します。

なお、保存している食材の期限表示も定期的に確認し、期限内に使用するようしましょう。

- (3) なんらかの問題があったときは、決めた方法に従い対応します。温度計の精度の確認（校正）を行う場合は、手順8（P50）を参考にしてください。

例）温度異常の原因を確認し、設定温度の再調整、あるいは故障の場合はメーカーに修理を依頼しましょう。

食材の状態に応じて使用しないか又は加熱して提供しましょう。

- (4) これらを日誌に記録しましょう。

3. 交差汚染・二次汚染の防止

- (1) 生肉、生魚介類などの食材はふた付きの容器などに入れ、冷蔵庫の最下段に保管しましょう。冷蔵庫内の食品の種類ごとに決められた場所に保管しましょう。

まな板、包丁などの調理器具は、肉や魚などの用途別に分け、それらを扱った都度十分に洗浄し、消毒しましょう。



- (2) 決めた頻度（例：作業中）に従って、冷蔵庫内の保管状況や調理器具の使用・洗浄などについて確認します。

- (3) なんらかの問題があったときは、決めた方法に従い対応します。

例）調理器具などを介して食材に生肉などからの汚染の可能性があった場合は、必ず加熱して提供する、または、場合によっては食材として使用しないようしましょう。まな板や包丁などに汚れが残っている場合には、再度、洗浄し、消毒を行いましょう。

- (4) これらを日誌に記録しましょう。

4. 器具等の洗浄・消毒・殺菌

- (1) 器具類については、肉や魚などの用途別に分け、それらを扱った都度、以下の手順で十分洗浄し、消毒しましょう。
- (2) 決めた頻度（例：「使用後」）に従って、器具類の洗浄を確認しましょう。
- (3) なんらかの問題があったときは、決めた方法に従い対応します。

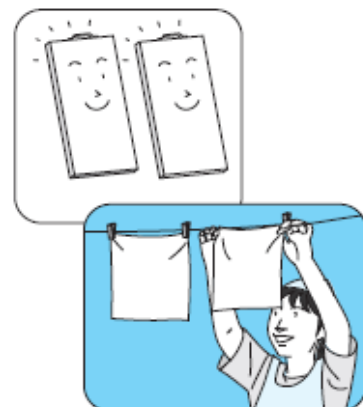


例) 使用時に汚れや洗剤などが残っていた場合は、洗剤で再度洗浄、または、すすぎを行い、消毒しましょう。

- (4) これらを日誌に記録しましょう。
- (5) 洗浄などの手順

① まな板、包丁、へら等

- ア. 水道水で水洗いし、目に見える食品、汚れを取り除きます。
- イ. スポンジタワシに洗剤をつけ、泡立ててよく洗浄します。
- ウ. 水道水でよく洗剤を洗い流します。
- エ. 熱湯、塩素系殺菌剤または70%アルコールなどにより殺菌します。
- オ. よく乾燥させ、清潔な場所で保管します。



② ふきん、タオル等

- ア. 水道水で水洗いします。
- イ. 洗剤をつけ、泡立ててよく洗浄します。
- ウ. 水道水でよく洗剤を洗い流します。
- エ. 可能であれば、沸騰したお湯で5分間以上煮沸殺菌、または、塩素系殺菌剤で殺菌を行います。
- オ. 清潔な場所で乾燥、保管します。

5. トイレの洗浄・消毒

- (1) トイレの洗浄・消毒は以下の手順に従って、決めた頻度（例：「始業前」）で実施し、確認しましょう。
- (2) なんらかの問題があったときは、決めた方法に従い対応します。
例）業務中にトイレが汚れていた場合は、洗剤で再度洗浄し、消毒する。
- (3) これらを日誌に記録しましょう。
- (4) 洗浄などの手順
 - ① まず、調理を行う時の服とは異なる服、くつ、ゴム手袋を身に着けます。
 - ② 次にトイレ用洗剤、ブラシ、スポンジを用意します。
 - ③ 水洗レバー、ドアノブなど手指が触れる場所を、塩素系殺菌剤で拭き上げます。
5～10分後に水を含ませ軽く絞った布で拭き上げます。
 - ④ 手洗い設備の洗浄を行います。
 - ⑤ 便器は、専用洗剤を用いて、ブラシでこすり洗いした後、流水ですすぎます。
 - ⑥ 床面は、専用洗剤を用いて、ブラシでこすり洗いした後、流水で洗い流します。
 - ⑦ 水洗レバー、ドアノブなどに触れてしまうなど、消毒済みの個所を汚染しないようにしましょう。汚染の可能性があった場合は、再度殺菌しましょう。
 - ⑧ 使用した用具は洗浄し乾燥・保管します。
 - ⑨ 終了後は、入念に手洗いを行います。

6. 従業員の健康管理・衛生的な作業着の着用など

- (1) 決めた頻度（例：「始業前」または「作業中」）で、以下の方法で確認しましょう。
- (2) 従業員に、下痢や嘔吐などの症状がある人がいないか確認します。症状があった人は直接食品を取り扱う業務に従事させてはいけません。帰宅させ、病院を受診するようにしましょう。治るまでは、直接食品を取り扱う業務に従事させないようにしましょう。
- (3) 従業員の手指に傷がないか、確認しましょう。ある場合には、耐水性絆創膏をつけた上から手袋を着用させましょう。
また、使い捨て手袋の着用を過信してはいけません。手袋を着用する時も衛生的な手洗いを行いましょう。
- (4) 従業員が、食品を取り扱う際に清潔な服を着用しているか確認しましょう。
- (5) 従業員が、髪を清潔に保ち、必要な場合は結んでいるか確認しましょう。
- (6) 腕時計や指輪などの貴金属は外しているか確認しましょう。
- (7) これらを日誌に記録しましょう。



7. 衛生的な手洗いの実施

- (1) 以下の手順に従って、決めた頻度（例：「トイレの後、調理施設に入る前、盛り付けの前、作業内容変更時、生肉や生魚などを扱った後、金銭をさわった後、清掃を行った後」）で、衛生的な手洗いを実施し、確認しましょう。
- (2) なんらかの問題があったときは、決めた方法に従い対応します。
例) 作業中に従業員が必要なタイミングで手を洗っていないことを確認した場合には、すぐに手洗いを行わせる。
- (3) これらを日誌に記録しましょう。
- (4) 手洗いの方法：P51 参照

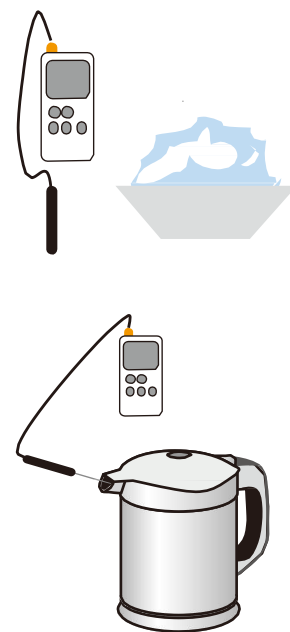
8. 温度計の精度確認（校正）

温度計は重要な計測機器です。必要に応じて、以下の手順を参考に精度の確認（校正）を行いましょう。

- (1) 砕いた氷を用意します。氷水に温度計のセンサーを入れ、静置（約1分）後に表示温度が0℃になることを確認します。
- (2) 次に電気ケトルに水を入れ、沸騰させます。沸騰したら注ぎ口に温度計のセンサーを刺し、沸騰蒸気の温度を測定します。静置（約1分）後に表示温度が100℃になることを確認します。

（注意）

1. やかんは直火の輻射熱の影響を受けるので電気ケトルを使いましょう。
2. 施設の海拔高度や気圧によっては、100℃（沸点）にならないことがあります。



日本食品衛生協会が推奨する衛生的な手洗い

1 流水で手を洗う		7 指先を洗う	
2 洗剤を手取る		8 手首を洗う	
3 手のひら、指の腹面を洗う		9 洗剤を十分な流水でよく洗い流す	
4 手の甲、指の背を洗う		10 手を拭き乾燥させる	
5 指の間（側面）、股（付け根）を洗う		11 アルコールによる消毒 (爪下・爪周辺に直接かけた後、手指全体によく振り込む)	
6 親指・拇指球（親指の付け根のふくらみ）を洗う		2度洗いが効果的です！ (2～9までをくり返す) 2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。	

HACCP の考え方を取り入れた衛生管理のための手引書
(小規模な一般飲食店事業者向け)

平成 29 年 9 月 初版発行

平成 30 年 5 月 改訂版発行

平成 31 年 2 月 改訂第 2 版

発 行 公益社団法人日本食品衛生協会

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前 2-6-1

本手引書の著作権は公益社団法人日本食品衛生協会に帰属します。

本手引書は、改変や商用利用をする場合を除き、自由にご利用いただけます。

© Japan Food Hygiene Association

【改訂経緯（公表日）】 2017年10月4日 初版発行
2019年2月8日 改訂第2版

【改訂箇所】

2019年2月8日 改訂第2版	2017年10月4日 初版発行
<p>・表紙 HACCPの考え方を取り入れた衛生管理のための手引書</p> <p>・2ページ I. はじめに</p> <p>公益社団法人日本食品衛生協会では「HACCP の考え方を取り入れた衛生管理のための手引書（小規模な一般飲食店事業者向け）」を作成しました。</p> <p>HACCP の考え方を取り入れた衛生管理とは、食中毒予防の三原則を基本に、今取り組んでいる衛生管理とメニュー</p>	<p>・表紙 HACCPの考え方に基づく衛生管理のための手引書</p> <p>・2ページ I. はじめに</p> <p>公益社団法人日本食品衛生協会では「HACCP の考え方に基づく衛生管理のための手引書（小規模な一般飲食店事業者向け）」を作成しました。</p> <p>HACCP の考え方に基づく衛生管理とは、食中毒予防の三原則を基本に、今取り組んでいる衛生管理とメニューに</p>
<p>・3ページ II. 小規模な一般飲食店における衛生管理</p> <p>1. 実施すること</p> <p>この衛生管理は小規模な一般飲食店（従業員数が数名程度）事業者を対象とした HACCP の考え方を取り入れた衛生管理です。</p>	<p>・3ページ II. 小規模な一般飲食店における衛生管理</p> <p>1. 実施すること</p> <p>この衛生管理は小規模な一般飲食店（従業員数が数名程度）事業者を対象とした HACCP の考え方に基づく衛生管理です。</p>

・25ページ

加熱の例：ハンバーグステーキ



上面に透明な肉汁が出る



中心部 76℃、余熱で 78℃
これでよい

出典：内閣府食品安全委員会
「これだけは知っておきたい調理法」
より改変

・25ページ

加熱の例：ハンバーグステーキ



上面に茶色い肉汁が出る



中心部 76℃、余熱で 78℃
これでよい

出典：内閣府食品安全委員会
「これだけは知っておきたい調理法」

・26ページ

ここが
ポイント

加熱後、冷却の段階で危険温度帯（10～60℃）に長く留まらないようにすることが重要です。

（参考）米国 FDA では2 時間以内に 21℃以下に、さらに 4 時間以内に 5℃以下に冷却することとされています。また、国内の給食施設を対象とした「大量調理施設衛生管理マニュアル」では、より厳しく 30 分以内に 20℃以下に、1 時間以内に 10℃以下に冷却するよう工夫することとされています。

出典：FDA（米国食品医薬品局） Food Code 2017

・26ページ

ここが
ポイント

加熱後、冷却の段階で危険温度帯（10～60℃）に長く留まらないようにすることが重要です。

（参考）米国 FDA では2 時間以内に 21℃以下に、さらに 4 時間以内に 5℃以下に冷却することとされています。また、国内の給食施設を対象とした「大量調理施設衛生管理マニュアル」では、より厳しく 30 分以内に 20℃以下に、1 時間以内に 10℃以下に冷却するよう工夫することとされています。

出典：FDA（米国食品医薬品局） Food Code 2013

・20ページ 最下段（追記）

注）水道水以外の水を使用する場合には、年1回以上水質検査を行い、成績書を1年間以上保存すること。ただし、不慮の災害等により水源等が汚染されたおそれがある場合には、その都度水質検査を行うこと。

また、殺菌装置又は浄水装置が正常に作動しているかを定期的に確認し、記録すること。

【改訂箇所】

2019年2月8日 改訂第2版

・27ページ

③ その他の項目

ア. 飲食店が守るべき調理基準

飲食店でも食品衛生法に基づき、調理基準が定められています。これらの基準は必ず守りましょう。

㊦ 鶏の卵を使用して調理する場合は、70℃で1分以上の加熱が必要。

ただし、賞味期限を経過していない生食用の正常卵*1を使用して、速やかに調理する場合などは除く。

*1 正常卵：食用不適卵*2、汚卵（ふん便、血液、卵内容物、羽毛等により汚染されている殻付き卵をいう）、軟卵（卵殻膜が健全であり、かつ、卵殻が欠損し、又は希薄である殻付き卵をいう）及び破卵（卵殻にひび割れが見える殻付き卵をいう）以外の鶏の殻付き卵をいう。

*2 食用不適卵：腐敗している殻付き卵、カビの生えた殻付き卵、異物が混入している殻付き卵、血液が混入している殻付き卵、液漏れをしている殻付き卵、卵黄が潰れている殻付き卵（物理的な理由によるものを除く）及びふ化させるために加温し、途中で加温を中止した殻付き卵をいう。

・裏表紙

HACCPの考え方を取り入れた衛生管理のための手引書

2017年10月4日 初版発行

・27ページ

③ その他の項目

ア. 飲食店が守るべき調理基準

飲食店でも食品衛生法に基づき、調理基準が定められています。これらの基準は必ず守りましょう。

㊦ 鶏の卵を使用して調理する場合は、70℃で1分以上の加熱が必要。

ただし、賞味期限を経過していない生食用の正常卵（ヒビ等による液漏れがない等）を使用して、速やかに調理する場合などは除く。

・裏表紙

HACCPの考え方に基づく衛生管理のための手引書