

2017 年版 オープンセサミシリーズ 管理栄養士 完全合格教本【下巻】

追補

- ① 平成 28 年 6 月に「食生活指針」が一部改正されましたので、p.351 の「食生活指針」を別紙の「食生活指針 新旧対照表」で読み替えてください。
- ② 平成 28 年 7 月及び 10 月に「大量調理施設衛生管理マニュアル」が一部改正されましたので、p.523～529 の「大量調理施設衛生管理マニュアル」を別紙の「大量調理施設衛生管理マニュアル 新旧対照表」で読み替えてください。

平成 28 年 11 月 7 日
東京アカデミー教材作製部門

食生活指針（平成12年3月23日付け文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定）新旧対照表

改正		現行	
食生活指針	食生活指針の実践	食生活指針	食生活指針の実践
食事を楽しみましょう。	・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ・おいしい食事を、味わいながら<u>ゆっくりよく噛んで</u>食べましょう。 ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。	食事を楽しみましょう。	・<u>心とからだに</u>おいしい食事を、<u>味わって</u>食べましょう。 ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
1日の食事のリズムから、健全な生活リズムを。	・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ・飲酒はほどほどにしましょう。	1日の食事のリズムから、健全な生活リズムを。	・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 ・飲酒はほどほどにしましょう。
<u>適度な運動とバランスのよい食事</u> で、 <u>適正体重の維持を。</u>	・<u>普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。</u> ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ・無理な減量はやめましょう。 ・<u>特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。</u>		（記載ヶ所移動）
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	・多様な食品を組み合わせましょう。 ・調理方法が偏らないようにしましょう。 ・手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。	主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	・多様な食品を組み合わせましょう。 ・調理方法が偏らないようにしましょう。 ・手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
ごはんなどの穀物をしっかり	・穀類を毎食として、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ち	ごはんなどの穀物をしっかり	・穀類を毎食として、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ち

と。	ましょう。 ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。	と。	ましょう。 ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。	・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。	野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。	・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
食塩は控えめに、 <u>脂肪は質と量を考えて。</u>	・<u>食塩の多い食品や料理</u>を控えめにしましょう。<u>食塩摂取量の目標値</u>は、<u>男性で1日8 g未満、女性で7 g未満とされています。</u> ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。 (記載ヶ所移動)	食塩 <u>や脂肪</u> は控えめに。	・<u>塩辛い食品</u>を控えめに、<u>食塩は1日10 g未満</u>にしましょう。 ・<u>脂肪のとりすぎをやめ</u>、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
<u>日本の</u> 食文化や地域の産物を活かし、 <u>郷土の味の継承を。</u>	・<u>「和食」をはじめとした日本の食文化</u>を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。 ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 ・食材に関する知識や<u>調理</u>技術を身につけましょう。	<u>適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。</u>	・<u>太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。</u> ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 ・<u>美しさは健康から。</u>無理な減量はやめましょう。 ・<u>しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。</u> ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。 ・食材に関する知識や<u>料理</u>技術を身につけましょう。

<u>食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。</u>	・<u>地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。</u> ・<u>まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。</u> ・<u>調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。</u> ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。 ・<u>子供</u>のころから、食生活を大切にしましょう。 ・<u>家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。</u> ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。 ・自分たちの健康目標をつくり、<u>よりよい食生活を目指し</u>ましょう。
<u>「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょ</u>う。	
文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定 平成28年6月 一部改正	
<u>調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少な</u>く。	・<u>ときには新しい料理を作ってみましょう。</u> ・<u>買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけ</u>ましょう。 ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。 ・<u>定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べ</u>ましょう。 ・自分の健康目標をつくり、食生活を<u>点検する習慣を持</u>ちましょう。 ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょ - う。 ・<u>学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につ</u>けましょう。 ・<u>子ども</u>のころから、食生活を大切にしましょう。
<u>自分の</u>食生活を見直してみま	
文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定	

大量調理施設衛生管理マニュアル（平成 9 年 3 月 24 日付け衛食第 85 号別添）

新（改正：平成 28 年 7 月 1 日付け生食発 0701 第 5 号）	旧（改正：平成 25 年 10 月 22 日付け食安発 1022 第 10 号）
I 趣旨 （略） II 重 要 管 理 事 項 1. 原材料の受入れ・下処理段階における管理 (1) ～ (4) （略） (5) 野菜及び果物を加熱せずに供する場合には、別添 2 に従い、流水（<u>食品製造用水^{注1}として用いるもの</u>。以下同じ。）で十分洗浄し、必要に応じて<u>次亜塩素酸ナトリウム等で殺菌^{注2}した</u>後、流水で十分すすぎ洗いを行うこと。 <u>注 1：従前の「飲用適の水」に同じ。（「食品、添加物等の規格基準」（昭和 34 年 厚生省告示第 370 号）の改正により用語のみ読み替えたもの。定義については同告示の「第 1 食品 B 食品一般の製造、加工及び調理基準」を参照のこと。）</u> <u>注 2：次亜塩素酸ナトリウム溶液又はこれと同等の効果を有する亜塩素酸水（きのこ類を除く）、亜塩素酸ナトリウム溶液（生食用野菜に限る）、次亜塩素酸水並びに食品添加物として使用できる有機酸溶液</u> 2. （略） 3. 二次汚染の防止 (1) ～ (4) （略） (5) 器具、容器等の使用後は、別添 2 に従い、全面を流水で洗浄し、さらに 80℃、5 分間以上の<u>加熱</u>又はこれと同等の効果を有する方法^{注3}で十分殺菌した後、乾燥させ、清潔な保管庫を用いるなどして衛生的に保管すること。（略） (6) まな板、ざる、木製の器具は汚染が残存する可能性が高いので、特に十分な殺菌^{注4}に留意すること。なお、木製の器具は極力使用を控えることが望ましい。 (7) フードカッター、野菜切り機等の調理機械は、最低 1 日 1 回以上、分解して洗浄・殺菌^{注5}した後、乾燥させること。 (8) シンクは原則として用途別に相互汚染しな	I 趣旨 （略） II 重 要 管 理 事 項 1. 原材料の受入れ・下処理段階における管理 (1) ～ (4) （略） (5) 野菜及び果物を加熱せずに供する場合には、別添 2 に従い、流水（<u>飲用適のもの</u>。以下同じ。）で十分洗浄し、必要に応じて<u>殺菌を行った</u>後、流水で十分すすぎ洗いを行うこと。 2. （略） 3. 二次汚染の防止 (1) ～ (4) （略） (5) 器具、容器等の使用後は、別添 2 に従い、全面を流水（<u>飲用適のもの。以下同じ。</u>）で洗浄し、さらに 80℃、5 分間以上又はこれと同等の効果を有する方法で十分殺菌した後、乾燥させ、清潔な保管庫を用いるなどして衛生的に保管すること。（略） (6) まな板、ざる、木製の器具は汚染が残存する可能性が高いので、特に十分な殺菌に留意すること。なお、木製の器具は極力使用を控えることが望ましい。 (7) フードカッター、野菜切り機等の調理機械は、最低 1 日 1 回以上、分解して洗浄・殺菌した後、乾燥させること。 (8) シンクは原則として用途別に相互汚染しな

いように設置すること。特に、加熱調理用食材、非加熱調理用食材、器具の洗浄等に用いるシンクを必ず別に設置すること。また、二次汚染を防止するため、洗浄・殺菌^{注5}し、清潔に保つこと。

(9) ～ (11) (略)

(12) 使用水は食品製造用水を用いること。また、使用水は、色、濁り、におい、異物のほか、貯水槽を設置している場合や井戸水等を殺菌・ろ過して使用する場合には、遊離残留塩素が0.1 mg/ℓ以上であることを始業前及び調理作業終了後に毎日検査し、記録すること。

注3：塩素系消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム、亜塩素酸水、次亜塩素酸水等）やエタノール系消毒剤には、ノロウイルスに対する不活化効果を期待できるものがある。使用する場合、濃度・方法等、製品の指示を守って使用すること。浸漬により使用することが望ましいが、浸漬が困難な場合にあっては、不織布等に十分浸み込ませて清拭すること。

（参考文献）「平成 27 年度ノロウイルスの不活化条件に関する調査報告書」
(<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinanzentu/0000125854.pdf>)

注4：大型のまな板やざる等、十分な洗浄が困難な器具については、亜塩素酸水又は次亜塩素酸ナトリウム等の塩素系消毒剤に浸漬するなどして消毒を行うこと。

注5：80℃、5分間以上の加熱又はこれと同等の効果を有する方法（注3参照）。

4. (略)

5. その他

(1) (略)

(2) 施設設備の管理

①～⑧ (略)

⑨ 便所については、業務開始前、業務中及び業務終了後等定期的に清掃及び消毒^{注6}剤による消毒を行って衛生的に保つこと^{注6}。

いように設置すること。特に、加熱調理用食材、非加熱調理用食材、器具の洗浄等に用いるシンクを必ず別に設置すること。また、二次汚染を防止するため、洗浄・殺菌し、清潔に保つこと。

(9) ～ (11) (略)

(12) 使用水は飲用適の水を用いること。また、使用水は、色、濁り、におい、異物のほか、貯水槽を設置している場合や井戸水等を殺菌・ろ過して使用する場合には、遊離残留塩素が0.1 mg/ℓ以上であることを始業前及び調理作業終了後に毎日検査し、記録すること。

4. (略)

5. その他

(1) (略)

(2) 施設設備の管理

①～⑧ (略)

⑨ 便所については、業務開始前、業務中及び業務終了後等定期的に清掃及び殺菌^注剤による消毒を行って衛生的に保つこと^注。

⑩ 施設（客席等の飲食施設、ロビー等の共用施設を含む。）において利用者等が嘔吐した場合には、消毒剤を用いて迅速かつ適切に嘔吐物の処理を行うこと^{注6}により、利用者及び調理従事者等へのノロウイルス感染及び施設の汚染防止に努めること。 注6：『ノロウイルスに関するQ&A』（厚生労働省）を参照のこと。 （3）～（5） （略） Ⅲ 衛生管理体制 （略） （別添1） （略） （別添2） 標準作業書 （手洗いマニュアル） （略） （器具等の洗浄・殺菌マニュアル） 1. 調理機械 ① （略） ② 食品製造用水（40℃程度の微温水が望ましい。）で3回水洗いする。 ③ （略） ④ 食品製造用水（40℃程度の微温水が望ましい。）でよく洗剤を洗い流す。 ⑤ 部品は80℃で5分間以上の加熱又はこれと同等の効果を有する方法^{注1}で殺菌を行う。 ⑥・⑦ （略） ⑧ 作業開始前に70％アルコール噴霧又はこれと同等の効果を有する方法で殺菌を行う。 2. 調理台 ① （略） ② 食品製造用水（40℃程度の微温水が望ましい。）で3回水洗いする。 ③ （略） ④ 食品製造用水（40℃程度の微温水が望ましい。）でよく洗剤を洗い流す。 ⑤ （略） ⑥ 70％アルコール噴霧又はこれと同等の	⑩ 施設（客席等の飲食施設、ロビー等の共用施設を含む。）において利用者等が嘔吐した場合には、殺菌剤を用いて迅速かつ適切に嘔吐物の処理を行うこと^注により、利用者及び調理従事者等へのノロウイルス感染及び施設の汚染防止に努めること。 注：ノロウイルスに関するQ&A（厚生労働省）を参照のこと。 （3）～（5） （略） Ⅲ 衛生管理体制 （略） （別添1） （略） （別添2） 標準作業書 （手洗いマニュアル） （略） （器具等の洗浄・殺菌マニュアル） 1. 調理機械 ① （略） ② 飲用適の水（40℃程度の微温水が望ましい。）で3回水洗いする。 ③ （略） ④ 飲用適の水（40℃程度の微温水が望ましい。）でよく洗剤を洗い流す。 ⑤ 部品は80℃で5分間以上又はこれと同等の効果を有する方法で殺菌を行う。 ⑥・⑦ （略） ⑧ 作業開始前に70％アルコール噴霧又はこれと同等の効果を有する方法で殺菌を行う。 2. 調理台 ① （略） ② 飲用適の水（40℃程度の微温水が望ましい。）で3回水洗いする。 ③ （略） ④ 飲用適の水（40℃程度の微温水が望ましい。）でよく洗剤を洗い流す。 ⑤ （略） ⑥ 70％アルコール噴霧又はこれと同等の
--	--

効果を有する方法^{注1}で殺菌を行う。 ⑦ (略) 3. まな板、包丁、へら等 ① <u>食品製造用水</u> (40℃程度の微温水が望ましい。) で3回水洗いする。 ② (略) ③ <u>食品製造用水</u> (40℃程度の微温水が望ましい。) でよく洗剤を洗い流す。 ④ 80℃で5分間以上の<u>加熱</u>又はこれと同等の効果を有する方法^{注2}で殺菌を行う。 ⑤・⑥ (略) 4. ふきん、タオル等 ① <u>食品製造用水</u> (40℃程度の微温水が望ましい。) で3回水洗いする。 ② (略) ③ <u>食品製造用水</u> (40℃程度の微温水が望ましい。) でよく洗剤を洗い流す。 ④・⑤ (略) <u>注1：塩素系消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム、亜塩素酸水、次亜塩素酸水等）やエタノール系消毒剤には、ノロウイルスに対する不活化効果を期待できるものがある。使用する場合、濃度・方法等、製品の指示を守って使用すること。浸漬により使用することが望ましいが、浸漬が困難な場合にあっては、不織布等に十分浸み込ませて清拭すること。</u> <u>（参考文献）「平成 27 年度ノロウイルスの不活化条件に関する調査報告書」</u> <u>(http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinanzentu/0000125854.pdf)</u> <u>注2：大型のまな板やざる等、十分な洗浄が困難な器具については、亜塩素酸水又は次亜塩素酸ナトリウム等の塩素系消毒剤に浸漬するなどして消毒を行うこと。</u> (原材料等の保管管理マニュアル) 1. 野菜・果物^{注3} ①～⑥ (略) ⑦ 必要に応じて、次亜塩素酸ナトリウム等^{注4}で殺菌した後、流水で十分すすぎ洗いをする。	効果を有する方法で殺菌を行う。 ⑦ (略) 3. まな板、包丁、へら等 ① <u>飲用適の水</u> (40℃程度の微温水が望ましい。) で3回水洗いする。 ② (略) ③ <u>飲用適の水</u> (40℃程度の微温水が望ましい。) でよく洗剤を洗い流す。 ④ 80℃で5分間以上又はこれと同等の効果を有する方法で殺菌を行う。 ⑤・⑥ (略) 4. ふきん、タオル等 ① <u>飲用適の水</u> (40℃程度の微温水が望ましい。) で3回水洗いする。 ② (略) ③ <u>飲用適の水</u> (40℃程度の微温水が望ましい。) でよく洗剤を洗い流す。 ④・⑤ (略) (原材料等の保管管理マニュアル) 1. 野菜・果物 ①～⑥ (略) ⑦ 必要に応じて、次亜塩素酸ナトリウム等^{注2}で殺菌した後、流水で十分すすぎ洗いをする。
---	--

⑧～⑪ (略) <u>注3</u>：表面の汚れが除去され、分割・細切されずに皮付きで提供されるみかん等の果物にあっては、③から⑧までを省略して差し支えない。 <u>注4</u>：次亜塩素酸ナトリウム溶液（200mg/ℓで5分間又は100mg/ℓで10分間）又はこれと同等の効果を有する亜塩素酸水（きのこ類を除く。）、亜塩素酸ナトリウム溶液（生食用野菜に限る。）、次亜塩素酸水並びに食品添加物として使用できる有機酸溶液 2. 魚介類、食肉類 ①～③ (略) <u>④</u> 必要に応じて、次亜塩素酸ナトリウム等^{注5}で殺菌した後、流水で十分すすぎ洗いを^{注5}する。 <u>⑤</u> 専用のまな板、包丁でカットする。 <u>⑥</u> 速やかに調理へ移行させる。 <u>注5</u>：次亜塩素酸ナトリウム溶液（200mg/ℓで5分間又は100mg/ℓで10分間）又はこれと同等の効果を有する亜塩素酸水、次亜塩素酸水並びに食品添加物として使用できる有機酸溶液。これらを使用する場合、食品衛生法で規定する「食品、添加物等の規格基準」を遵守すること。 （加熱調理食品の中心温度及び加熱時間の記録マニュアル）（略） （別添3）（略） （別 紙）（略）	⑧～⑪ (略) <u>注1</u>：表面の汚れが除去され、分割・細切されずに皮付きで提供されるみかん等の果物にあっては、③から⑧までを省略して差し支えない。 <u>注2</u>：次亜塩素酸ナトリウム溶液（200mg/ℓで5分間又は100mg/ℓで10分間）又はこれと同等の効果を有する亜塩素酸水（きのこ類を除く。）、亜塩素酸ナトリウム溶液（生食用野菜に限る。）、次亜塩素酸水並びに食品添加物として使用できる有機酸溶液 2. 魚介類、食肉類 ①～③ (略) <u>④</u> 専用のまな板、包丁でカットする。 <u>⑤</u> 速やかに調理へ移行させる。 （加熱調理食品の中心温度及び加熱時間の記録マニュアル）（略） （別添3）（略） （別 紙）（略）
---	---

大量調理施設衛生管理マニュアル（平成 9 年 3 月 24 日付け衛食第 85 号別添）

新（改正：平成 28 年 10 月 6 日付け生食発 1006 第 1 号）	旧（改正：平成 28 年 7 月 1 日付け生食発 0701 第 5 号）
I 趣旨 （略） II 重要管理事項 1. 原材料の受入れ・下処理段階における管理 （1）～（5） （略） 注 1：（略） 注 2：次亜塩素酸ナトリウム溶液又はこれと同等の効果を有する亜塩素酸水（きのご類を除く。）、亜塩素酸ナトリウム溶液（生食用野菜に限る。）、<u>過酢酸製剤、次亜塩素酸水並びに食品添加物として使用できる有機酸溶液。これらを使用する場合、食品衛生法で規定する「食品、添加物等の規格基準」を遵守すること。</u> 2. ～ 5. （略） III 衛生管理体制 （略） （別添 1）（略） （別添 2）標準作業書 （手洗いマニュアル）（略） （器具等の洗浄・殺菌マニュアル）（略） （原材料等の保管管理マニュアル） 1. 野菜・果物^{注 3} ①～⑪ （略） 注 3：（略） 注 4：次亜塩素酸ナトリウム溶液（200mg/ℓで 5 分間又は 100mg/ℓで 10 分間）又はこれと同等の効果を有する亜塩素酸水（きのご類を除く。）、亜塩素酸ナトリウム溶液（生食用野菜に限る。）、<u>過酢酸製剤、次亜塩素酸水並びに食品添加物として使用できる有機酸溶液。これらを使用する場合、食品衛生法で</u>	I 趣旨 （略） II 重要管理事項 1. 原材料の受入れ・下処理段階における管理 （1）～（5） （略） 注 1：（略） 注 2：次亜塩素酸ナトリウム溶液又はこれと同等の効果を有する亜塩素酸水（きのご類を除く。）、亜塩素酸ナトリウム溶液（生食用野菜に限る。）、次亜塩素酸水並びに食品添加物として使用できる有機酸溶液。 2. ～ 5. （略） III 衛生管理体制 （略） （別添 1）（略） （別添 2）標準作業書 （手洗いマニュアル）（略） （器具等の洗浄・殺菌マニュアル）（略） （原材料等の保管管理マニュアル） 1. 野菜・果物^{注 3} ①～⑪ （略） 注 3：（略） 注 4：次亜塩素酸ナトリウム溶液（200mg/ℓで 5 分間又は 100mg/ℓで 10 分間）又はこれと同等の効果を有する亜塩素酸水（きのご類を除く。）、亜塩素酸ナトリウム溶液（生食用野菜に限る。）、次亜塩素酸水並びに食品添加物として使用できる有機酸溶液。

規定する「食品、添加物等の規格基準」を遵守すること。

2. 魚介類、食肉類
①～⑥ （略）

注5：次亜塩素酸ナトリウム溶液（200mg/ℓで5分間又は100mg/ℓで10分間）又はこれと同等の効果を有する亜塩素酸水、亜塩素酸ナトリウム（魚介類を除く。）、過酢酸製剤（魚介類を除く。）、次亜塩素酸水、次亜臭素酸水（魚介類を除く。）並びに食品添加物として使用できる有機酸溶液。これらを使用する場合、食品衛生法で規定する「食品、添加物等の規格基準」を遵守すること。

（加熱調理食品の中心温度及び加熱時間の記録マニュアル）（略）

（別添3）（略）

（別 紙）（略）

2. 魚介類、食肉類
①～⑥ （略）

注5：次亜塩素酸ナトリウム溶液（200mg/ℓで5分間又は100mg/ℓで10分間）又はこれと同等の効果を有する亜塩素酸水、次亜塩素酸水並びに食品添加物として使用できる有機酸溶液。これらを使用する場合、食品衛生法で規定する「食品、添加物等の規格基準」を遵守すること。

（加熱調理食品の中心温度及び加熱時間の記録マニュアル）（略）

（別添3）（略）

（別 紙）（略）