

がい しょく ぎょう とく てい ぎ のう ごう
外 食 業 特 定 技 能 2 号

ぎ のう そく てい し けん がく しゅう
技 能 測 定 試 験 学 習 テ キ ス ト

いん しょく ぶつ ちょう り
【 飲 食 物 調 理 】

れい わ ねん がつ にち
令 和 5 年 12 月 27 日

いっ ぱん しゃ だん ほう じん に ほ ん きょう かい
一 般 社 団 法 人 日 本 フ ー ド サ ー ビ ス 協 会

< はじめに >

このテキストは、特定技能2号で働くために必要となる専門的な知識、技能を紹介するものです。飲食店の厨房では、調理をおこなう際、さまざまな判断を求められることがありますので、テキストに記載された内容以外でも適切に対応できるようにしてください。また、このテキストで使われている日本語についても、外食業分野（飲食店など）で働くうえで必要なものとなっています。

なお、このテキストの活用にあたり、事前に特定技能1号技能測定試験の学習テキストも十分に学習しておいてください。

目次

1. 食材（原材料）に関する注意点	1
(1) 肉類について	
(2) 魚介類について	
(3) 野菜・果実類などについて	
(4) 国産食材について	
2. 下処理に関する注意点	5
(1) 下処理の目的	
(2) 野菜の下処理について	
(3) 肉の下処理について	
(4) 魚介類の下処理について	
3. 各調理方法に関する注意点	6
(1) 加熱調理	
(2) 非加熱調理	
(3) 調理計画について	
4. 調理機器、器具・備品などに関する注意点	7
(1) 調理機器について	
(2) 調理器具・備品について	
(3) 計測機器類について	
5. 労働安全衛生に関する注意点	11
(1) 飲食店の労働災害の発生状況	
(2) 飲食店における労働安全管理の必要性	
(3) 危険の見える化	
(4) 具体的な労働災害防止策	

6. 食品 <small>しょくひん</small> の流通 <small>りゅうつう</small>	15
7. 食品 <small>しょくひん</small> 添加物 <small>てんかぶつ</small>	16
(参考) <small>さんこう</small> キッチン基本用語 <small>きほんようご</small>	18

飲食店でお客様に安心して美味しい食事を堪能していただくためには、店長をはじめとする従業員は衛生的で安全な調理環境の整備、適正な食材の取り扱い及び調理作業をおこなう必要があります。具体的には、使用する食材の受入・保管、調理の作業手順の確認、調理場内などの安全管理です。

このテキストでは、飲食物調理の知識のほか、その知識を生かして状況に応じた適切な判断や従業員への指導をおこなうために必要な注意点などを紹介します。

1. 食材（原材料）に関する注意点

日本の食品の種類は「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」に記載されているものだけでも、加工品を含め、2,478品もあり、野菜、魚介類・海藻類などの海産物も世界でまれにみる種類の豊富さを誇ります。

(1) 肉類について

① 肉類の主な種類

ア. 牛肉：牛肉の部位の名称は、社団法人日本食肉格付協会が定めた牛部分肉取引規格で定められています。きめの細かい柔らかく濃厚な味わいの部位から、肉本来のうま味を感じられるさっぱりとした味の部位まで、牛肉は部位ごとの特徴が明確です。

イ. 豚肉：豚肉の部位の名称は、社団法人日本食肉格付協会が定めた豚部分肉取引規格で定められています。豚肉は肉として出荷される月齢が牛肉より若く、脂肪分の多いばら肉を除き、肉質は比較的均一です。どの部位を選んでも臭みのないジューシーな味です。

ウ. 鶏肉：鶏肉の部位の名称は農林水産省が定めた食鶏小売規格により、定められています。鶏肉本来の旨みとコク、適度な歯ごたえをもつ地鶏や淡泊な味わいで柔らかいブロイラーなどがあります。

② 牛肉、豚肉、鶏肉の保存や調理における注意点

肉は死後硬直がゆるやかで、硬直、熟成、軟化を経て、食べごろになるまで数日かかります。肉の各部位は調理によって使い分けする必要があります。肉を加熱すると、肉の主成分であるタンパク質の変性※により、縮んで肉汁が流れ出し、硬くなります。

肉が縮んで硬くなるのを防ぐためには、筋をあらかじめ切っておく、肉たたきでたたき、しょうが汁など肉を柔らかくする働きがあるものにつけておくなどの方法があります。また、すね肉のような筋の多いものは、長時間加熱すると、タンパク質の一種であるコラーゲンが分解されて柔らかくなります。

肉のうまみを逃さないためには、加熱時間と温度の調節が重要です。一般的に、はじめに強火～中火で加熱し、表面を凝固させ、その後、弱火で中まで火を通します。

なお、結着肉などの成形肉は、細菌性食中毒を防止するために肉の内部までしっかり火を通します。

※ 60℃付近で熱凝固が起こり、肉が収縮して小さくなります。

【肉の鮮度の見分け方】

牛肉：鮮やかな赤色で赤身と脂身の境目がはっきりしているものが良い。

豚肉：艶のある淡いピンク色で脂身は白いものが良い。

鶏肉：透明感のあるピンク色で皮の毛穴に凹凸があるものが良い。

以上のほか、すべての肉類に共通した鮮度の見分け方は以下のとおりです。

- ・いやなおいがない。
- ・ドリップ（液汁）が出ていない。
- ・弾力がある。
- ・ぬるぬるしていない。

【肉の保存の注意点】

調理に使用する直前まで冷蔵庫の食肉区分で保存する。

また、冷凍した食肉を使用するときは、下処理用の容器に移し、食肉・魚介類などの保管区分の冷蔵庫内で緩慢解凍する。

※ 解凍する際、ドリップが下に落ちるなどしてほかの食材や容器を汚染しないよう、トレイで受けるなどの工夫をすること。

(2) 魚介類について

魚介類とは、魚、貝類、エビ、カニを中心とした食用水産生物の総称です。海に囲まれた日本では、古来、多くの魚を獲って食べてきました。魚介類には旬があります。魚介類の旬とは、脂肪の多い「脂ののった」時期であり、その魚介類が一番おいしく食べられる時期をさします。

魚は魚介類用の包丁で、うろこ、ひれ、骨（小骨）を丁寧に取り除き、料理の用途に合わせて、切り分けします。魚は、焼く、煮る、揚げるなどの調理をするとき、タンパク質が熱で固まる性質を利用し、最初に強火か中火で表面を焼き、うまみを逃がさないようにしてから、弱火で中までじっくり加熱します。新鮮な魚は刺身やたたきなど生食が可能です。魚のくさみを取るためには、流水でよく洗い、切り身魚の場合は、ねぎやしょうがなどの香味野菜や酒、みそ、しょうゆなどの調味料を用いて加熱調理します。

【魚の鮮度の見分け方】

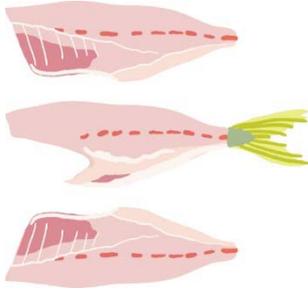
- ・目が澄んでいる、落ち込んでいないもの。
- ・えらが鮮やかな赤色であるもの。
- ・腹の弾力があるもの。
- ・体はかたく、色つやのあるもの。
- ・生臭さ、アンモニア臭のしないもの。
- ・うろこがきれいについているもの。
- ・切り身を選ぶ場合は、身の弾力があり艶のあるもの、切り口が鮮やかなもの。

【魚の保存について】

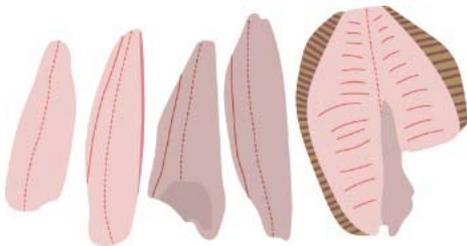
魚介類は肉類に比べ劣化が早く、小さな魚ほど早く傷みます。もっとも早く傷むのは貝類です。冷蔵庫に保存するときは、貝類や小魚は温度変化の少ないところに保存します。

【魚の下ろし方（一例）】

三枚おろし：頭を落とし、骨と身を左右に分け3分割します。



五枚おろし：頭を落とし、骨に添って身を左右上下5分割します。（ヒラメなど）



※ フグは毒をもっているので、都道府県知事などが認めた専門のフグ処理者が処理する必要があります。

【魚の盛り付け方】

一尾魚：頭を左、腹を下に盛り付けます。付け合わせは、和食の場合は手前に置きます。

切り身魚：身は手前、皮目が奥になるように盛り付けます。付け合わせは洋食の場合は奥に置きます。

(3) 野菜・果実類などについて

現在、日本の市場で流通する野菜の数は150種類ほどと言われています。その種類はイモ類、豆類、根菜類、茎菜類、葉菜類、果菜類など多様です。多くの野菜は一年中、店頭に並んでいます。旬の時期のものは味が良く、栄養価も高くなっています。

野菜類は一般的に水分が80～90%前後と多く、タンパク質、脂質、炭水化物が少ないです。野菜の重要な成分はカリウム、リン、カルシウム、鉄などの無機質、ビタミンA（カロテン）、ビタミンC、食物繊維です。

野菜は、生で食べるとビタミンなどの損失が少ないが、かさばるため、一度に多くは食べられません。ゆでる、炒める、蒸すなど加熱調理すると、柔らかくなってかさも減り、多く食べることができます。

ほうれん草など青菜をゆでるときは、緑色の色素（クロロフィル）が熱に弱いので、たっぷりのお湯で蓋をせずにととゆで、水にとって冷まします。

ごぼうやれんこんなどは切ったあと、すぐに水につけると切り口の褐変を防ぐことができます。
生野菜は塩をふってしばらく置いておくと、水分がでてしんなりします。

【野菜の鮮度の見分け方】

トマト：皮に張りがあり、光沢の良いもの。ヘタが元気なもの。
ほうれん草：葉が厚く、張りがあり、緑色が鮮やかでみずみずしいもの。
たまねぎ：よく乾燥していて、表面が透き通ったような茶色の皮のものが良い。肉質がしっかりしたものを選ぶ。芽が出たものは鮮度や味が落ちる。
だいこん：葉がしっかりしていて、みずみずしいものがよい。
きゅうり：張りつつやのあるものが新鮮。いぼがチクチクするものほど鮮度が高い。
キャベツ：重みがあり、外葉がみずみずしいもの。
にんじん：色が鮮やかで表面がなめらかなあまり大きくないもの。

【野菜の保存について】

ねぎ、たまねぎ、にんにくなど冷暗所での常温保存が適するものを除き、水分の蒸散を抑えるため、ラップなどに包み、冷蔵庫で保存します。また、根や葉をつけておくと身の質が落ちるため、切り離して保存します。

(4) 国産食材について

① 和牛について

和牛は、黒毛和種・褐毛和種・無角和種・日本短角種の4品種とそれらの交雑種のことを指します。

黒毛和牛：在来牛にブラウンスイス種などを交配して改良が進められた品種。毛色は黒褐単色。和牛全体の95%以上を占め、肉質は特に脂肪交雑（いわゆる「さし」）の面で優れる。

褐毛和種：熊本県と高知県で飼われていた朝鮮牛を基礎とした在来牛にシンメンタール種などを交配して改良が進められた品種。毛色は黄褐色。主産県は熊本県及び高知県。

日本短角種：東北地方北部で飼われていた南部牛にショートホーン種を交配して改良が進められた品種。毛色は濃褐色。主産県は岩手県。

無角和種：在来牛にアバディーンアンガス種を交配して改良が進められた品種。毛色は黒色で黒毛和種より黒味が強い。主産県は山口県。

② 主な伝統野菜

日本に流通する野菜は、近代になってから外国から輸入されたものや品種改良によって食べやすくなったものなどがありますが、昔から日本で作り続けられている伝統野菜（在来野菜）も昔の姿や形のまま栽培が続けられています。

（伝統野菜の例）

なす、ふき、ねぎ、ごぼう、うど、大根、菜、きゅうり、かぼちゃ、かぶ、春菊、いも、豆・・・な

どの野菜が昔から栽培されている地域の名称を付して販売されています。

伝統野菜は地域の食文化に重要な役割を果たしています。

2. 下処理に関する注意点

(1) 下処理の目的

調理の前にあらかじめ食材におこなう加工処理です。洗浄、あくをぬく、切れ目を入れる、乾物をもどすなどがあります。下処理状態が悪いと料理そのものの味や食感が悪くなります。

また、調理する前の食材には、食中毒菌や腐敗にかかわる微生物も付着しています。そのため、それら微生物を下処理中に増やさないと、手指や調理器具・作業台を介して、加熱調理済み食品や殺菌済みの食品に汚染（二次汚染）させないことが重要になります。

(2) 野菜の下処理について

(洗浄)

- ・汚れのすくないものから1枚ずつ水につけて洗います。最後に流水で洗います。
- ・葉物は根元を広げるようにして葉が傷つかないように丁寧に洗います。
- ・泥のついたものは、たわしでよく洗って泥を落とし、最後に流水で洗います。

(水にさらす)

- ・じゃがいも、さつまいもなどのいも類やなすは冷水につけてあく抜きをします。

(酢水につける)

- ・れんこんやごぼうは酢水に入れると白くなります。

(塩でもむ)

- ・きゅうりやキャベツは塩でもむと、浸透圧の作用で野菜から水分が出てしんなりします。

(3) 肉の下処理について

- ・赤身と脂身の間にある筋は加熱により縮み、肉が反り返るので、切れ目を入れます。
- ・肉たたきで肉をたたき、形を整えて焼くと、縮まずやわらかくなります。

(4) 魚介類の下処理について

一般的な魚の下処理については以下のとおりです。

- ① うろこを落とす：尾から頭の方向に向かってとります。専用のウロコ取りを使うと簡単ですが、ない場合には包丁の背を使って、身を傷つけないようにとります。
- ② えらを取る：魚の腹を上にしてえらぶたを開き、包丁の刃先を入れ、えらと身のつなぎ部分を切ります。反対側も同じように切り、えらをひっかけるようにして引き出します。
- ③ 内臓をとりだす

切り身にする場合：えらのところから腹のところまでまっすぐに切り、腹を開いて刃先で内臓をかきだします。

尾頭付きの場合：魚の表に切り込みが見えないようにするため、裏側の胸びれの下を切り込み、内臓を出します。

④ 水洗い：手早く流水で洗い流し、水気をしっかりふきとります。

⑤ 頭を取る：腹びれの後ろのつけねから胸びれの後ろまで斜めに、中骨まで包丁を入れます。裏返して同様にし、中骨ごと頭を落とします。

3. 各調理方法に関する注意点

調理とは、食材に手を加え、衛生的で安全なものにする、味や香り、口触りをよくして美味しいものにする事です。美味しい料理をタイミングよく提供するためには、調理の手順を考えて効率よく作業することが大切です。食材を無駄なく使用し、水やガスなどのエネルギーの節約も考えながら調理計画をたて作業しましょう。

(1) 加熱調理

茹でる、煮る、揚げる、焼く、炒めるなど熱を加えて、安全に美味しく食することができる状態にします。消化吸収をよくし、栄養を高める効果もあります。

茹でる：多量の水又は熱湯の中で加熱します。

煮る：調味料の入った煮汁やだし汁で加熱します。

揚げる：高温・多量の油で加熱します。食品の水分が減少し、油を吸収します。

焼く：食品をあまり動かさず、中までじっくり火を通します。

炒める：高温・少量の油脂を用いて、攪拌しながら短時間で加熱します。複数の食材を入れるとき、熱の通りが遅い具材から先に入れて熱の入り具合を均等にします。

蒸す：蒸し器やせいろなどを使って、水蒸気で加熱します。

参考：油の劣化

揚げ物を揚げ続けると油が酸化され、色や香りが悪くなり粘りが増してきます。そのため、油の表面には持続性の泡立ちが起こるようになります。不純物が混じると酸化が進むので揚げかすはこまめにすくう。油の劣化を防ぐためには以下の点に注意します。

- 空気になるべくさらさないこと
- 長時間の加熱を避けること
- 直射日光に当てないこと
- 不純物を混ぜないこと

(2) 非加熱調理

熱を加えずにおこなう調理方法で、混合や攪拌、冷却などがあります。非加熱調理では、交差汚染・

二次汚染のリスクが高いので、衛生管理での注意事項は確実に守ることが大切です。

混合・攪拌：2種類以上の食品や成分を均一にすることです。

冷却：食品の温度を下げるための処理をいいます。

(注意事項)

- 手で和えるときは、手をよく洗った後に使い捨て手袋を着用します。
- 菜箸やトングで和えるときは、洗浄済みのものを使います。
- 使用するボールなどは、その都度洗浄済みのものを使います。
- 完成品を保存するときは、ラップをして冷蔵庫で保存します。

参考：凍結した食品の解凍

- 刺身のような「生食用冷凍魚介類」は、組織の破壊や汁の流出が起きないようになるべく低温で時間をかけて解凍します。
- 凍結前未加熱の冷凍食品や衣をつけたフライなどのそうざい半製品は凍ったまま焼いたり、蒸したり、揚げたりするほか、電子レンジによる解凍や加熱調理をおこないます。
- 野菜や果実の多くは冷凍により新鮮な歯ざわりを失います。特に青菜類は色を保持するため、ブランチングといって、ごく短時間に60℃以上の熱を加え、酵素を失活させなければならぬため、生食用の冷凍品というものはありません。

(3) 調理計画について

調理計画を作成することは、次に何をしなければならないか、何のためにその作業をするのかを明確化し、作業の効率化及び料理の品質を維持することができます。

なお、一般的には調理マニュアルといったもので、調理スタッフが厨房での業務について、自ら学び・確認をおこなうことができるようにします。

【主な内容】

- 食材の仕入、管理方法
- 調理工程（下処理、調理、盛り付け手順など）
- 厨房機器や調理器具の扱い方、手入れなど
- 労働安全に関すること

4. 調理機器、器具・備品などに関する注意点

業務用の主な機器については、1号テキストを参照してください。2号テキストでは、主な機器の使用に関する注意点を紹介します。詳細については、必ずご使用の機器の取扱説明書などで確認してください。

(1) 調理機器について

① 主な熱機器

自動温度調節機能がついているものは、設定温度と実際の温度が一致しているか非接触温度計で確認してください。

【ガスレンジ・中華ガスレンジ】

ガスを使うときは必ず換気（換気扇・窓）をしてください。

換気が不十分だと一酸化炭素中毒を起こす恐れがあり、最悪の場合、死亡事故に至ることがあります。

バーナーキャップとその周りに汚れがこびりついていると、火がつかない、火が小さい、火が途中で消えるなど様々なトラブルにつながります。吹きこぼれがかかった時や揚げ物の油などは必ず取り除き、バーナーを清潔に保つことが故障の予防につながります。

【スチームコンベクションオープン】

庫内の温度を下げ、電源を切ってから掃除をおこなってください。機器に自動洗浄などの機能がついている際は説明書に従って使用してください。

加熱調理直後の庫内には高温の水蒸気が充満しており、急にとびらを開けることで、手や顔にやけどをすることのないように注意が必要です。

【フライヤー】

フライヤーの油の酸化値（AV 値3.0未満）が正常か確認してください。AV 値3.0以上であれば、その日の営業終了時に油を交換してください。

【その他】

- 蒸し器の蒸気がすべて正常に上がっているか確認してください。
- 茹で麺器の湯の温度がほぼ100℃になっているか確認してください。
- グリドル、ブレージングパンの端と中央部の温度を測り、差が10℃以上ある場合は、ガスバーナーあるいは設定温度を調整してください。
- 立体式炊飯器、卓上炊飯器で炊きあがったライスは必ず試食してください。異常がある場合は、提供しないで、オーダーストップするなどの対応を取ってください。
- 焼き物器の中に焼カスが多く付着していないか確認し、火力にムラがないか確認してください。
- ジェットオープンのベルトに汚れや焼カスが付着していないか確認し、焼きあがり状態が正常か確認してください。
- 回転釜で調理したものが正常に出来上がっているか確認してください。

② 主な冷機器

食品の保存、加熱後冷却が必要な食品について急速冷凍などをおこないます。

【冷蔵庫・冷凍庫】（冷蔵庫冷凍庫、テーブル型冷蔵庫冷凍庫、冷蔵ショーケース、プレハブ冷蔵庫冷凍庫）

- 扉、取っ手、扉パッキン、扉下部は雑菌の付きやすいところです。掃除して常に清潔にしてください。
- 扉パッキンに破損がないか、カビなどで汚れていないか確認してください。
- 冷却装置の周りに油やほこりで汚れていないか確認してください。
- 庫内の棚などを取り外し、背面など隅々まで掃除してください。食材カスが残っていないか確認してください。
- 製氷皿にゴミや虫の死骸がないか確認してください。また、氷用スコップは製氷皿や貯氷ケースの外に衛生的に保管されていることを確認してください。(スコップは不特定多数が触れるものなので菌の付着が多い)

③ 主な洗浄・消毒機器

調理器具や食器などを洗浄します。食器の回転数が飲食店の売り上げに直結するため、トラブルなく洗浄機器を使用することが重要なポイントとなります。

【洗浄機】(小型洗浄機、ドアタイプ洗浄機、コンベアタイプ洗浄機)

- 洗浄機内部(ノズルの目詰まり、排水部の漏れなど)、作業台、ラックなどの整備、給湯を確認してください。
- 洗浄剤類が補充されているか確認してください。
- 洗浄温度は60~70℃が基本です。
- すすぎ温度は80~90℃が基本です。(リンス剤添加)

(2) 調理器具・備品について

基本的な調理をおこなうときに欠かせない器具には、包丁、まな板、容器関係、フライパン・鍋などがあり、これらは食材が直接接触するため、清潔に保つことが必要になります。

【包丁、まな板】

- 包丁及びまな板は肉用、野菜用、下処理用などに分類し、使い分けてください。
- 使用後の包丁とまな板は使用したらすぐに洗浄します。特に鋼製の包丁はさびやすいので、洗浄後、しっかり水気をふき取ります。保管の際にアルコールをかけた場合、蒸発すると水分が残りますので、清潔なペーパーで水気をふき取ってください。
- 包丁の切れ味が落ちたと感じたら、こまめに研ぐようにしてください。
- まな板は傷がついた方向に並行してブラッシング洗浄、消毒をしてください。
- まな板は壁に立てかけず、まな板全体が乾燥する状態で保管してください。

【参考】

柳刃包丁：刃渡りが長く、主に刺身を切るときに使用する包丁で「刺身包丁」とも呼びます。

出刃包丁：魚をさばくときに使用する包丁です。重みがあり、刃に厚みもあるため、骨を切ったりすることもできます。

な まりぼうちよう にほん わ ぼうちよう や さい き てき さんとくぼうちよう くら や さい ぎ
菜切包丁：日本の和包丁で、野菜を切ることに適しています。三徳包丁に比べ、野菜のみじん切
りや千切りなどがしやすいです。

うす ぼうちよう な まりぼうちよう おな にほん わ ぼうちよう や さい き てき や さい かわ
薄刃包丁：菜切包丁と同じく日本の和包丁で、野菜を切ることに適しています。野菜の皮むきや、
刻むのに適しています。

ぎゅうとう にくせんようぼうちよう せってい にく いがい さかな や さい き し
牛刀：もともとは肉専用包丁として設定されましたが、肉以外にも魚や野菜などを切ることに使
用できます。

さんとくぼうちよう にく さかな や さい さまざま しよくざい しょう ぼうちよう
三徳包丁：肉、魚、野菜など様々な食材に使用できる包丁です。

こ がた ぼうちよう や さい くだもの かわ こま さぎょう べんり
ペティナイフ：小型の包丁。野菜や果物の皮むきなど細かい作業をするのに便利です。

ちゅうか ぼうちよう ちゅうかりようり つく さい しょう ぼうちよう は おも にく さかな や さい き は へいめん
中華包丁：中華料理を作る際に使用する包丁です。刃の重みで肉や魚、野菜を切ったり、刃の平面
で食材をつぶすことなどもおこなうことができます。

【容器関係】

- ・キッチンポット、ホテルパン（フードパン）、ケーキバット（角盆）、ボールを洗浄するときは、スポンジを使いスチールたわしは絶対に使用しないでください。また、隅に汚れが付着していないか確認してください。付着している場合は再度洗浄消毒してください。

【フライパン・鍋】

- ・フッ素加工のフライパンは焦げ付かないように表面に特殊な加工をしています。使い終わったら、表面の加工を傷めないように、柔らかいスポンジと中性洗剤で十分に洗ってください。なお、使用直後の熱いうちに水をかけるなどして急に冷やすと表面が剥がれたりしますので、急に冷やさないでください。
- ・鉄フライパンは熱が伝わりやすいので、強火で手早く調理するものに向いています。鉄フライパンは使用后、温かいうちにたわしなどで洗います。洗い終わった後は、水気をふき取り、中火で加熱し、完全に水気をとばします。キッチンペーパーなどを使用し、内側に油をすり込むように塗りま
- す。
- ・鍋の素材は鉄、ステンレス、アルミニウム、アルマイト、銅、ガラス、陶磁器（土鍋）などがあり、形、底、深さ、厚みが異なるものがあります。用途、価格、耐久性、熱源の種類などを考えて使い分け

(3) 計測機器類について

- ・計測機器類は精密機械なので、汚れや振動などが計測の精度に影響を及ぼすことがあります。正しく計測できているか、故障はないかなど定期的に確認する必要があります。
- ・計量器を移動した場合は必ず動作確認をおこなってください。
- ・食中毒対策などのため、温度管理は重要です。温度計の精度が低くなっている場合、食品事故につながります。定期的に温度計が正しく計測できているか点検（校正）をおこないましょう。

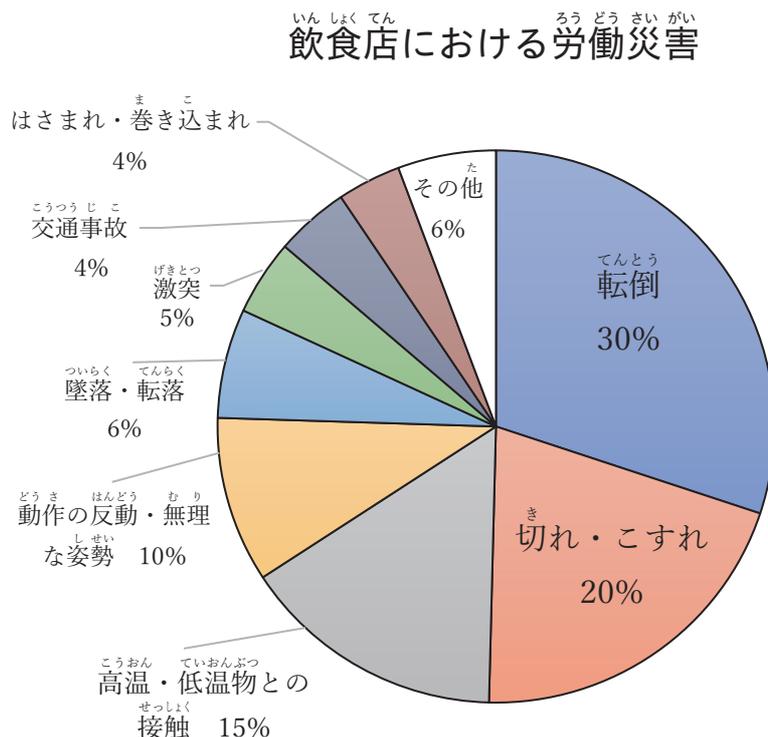
5. 労働安全衛生に関する注意点

(1) 飲食店の労働災害の発生状況

飲食店での労働災害で最も多い事故は「転倒」で全体の約3割を占めています。次に「切れ・こすれ」、「高温・低温物との接触」、「動作の反動・無理な動作」の順となっています。

事故の類別で全産業と比較して高いものは「切れ・こすれ」、「高温・低温物との接触」であり、これは、過去5年間減少していません。

なお、飲食店に特徴的な状況として、若年層の労働者が多く、その被災が目立っています。



厚生労働省：「令和4年労働災害発生状況」

(2) 飲食店における労働安全管理の必要性

飲食店における労働災害は「転倒」、「切れ・こすれ」が多くを占めていますが、法令上の義務付けがないことから、安全面からの取組は十分におこなわれていない現状があります。

このような労働災害を防止するため、飲食店においても、労働安全の担当者を決め、防止に向けた取り組みをおこなうなど、労働災害の防止に努めましょう。

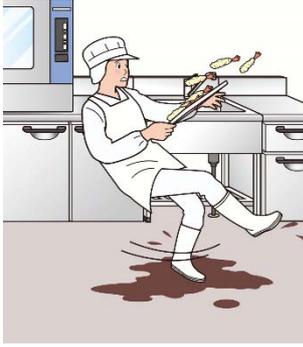
(3) 危険の見える化

職場に潜む危険などは、視覚的にとらえられないものが多くあります。それらを可視化（見える化）することで、より効果的な安全活動をおこなうことができます。

「見える化」は危険認識や作業場の注意喚起を分かりやすく知らせることができます。以下は、飲食店によくある労働災害の例です。これらの例を参考に職場の危険を「見える化」してみましょう。

れい
(例)

てんとう きけん み かん
転倒の危険の見える化



ぬ ゆか てんとう きけん
濡れた床で転倒の危険



てんとう きけん
グレーチングで転倒の危険



ゆか ぬ
床を濡れたままにしない



ぬ ゆか と
濡れた床をすぐにふき取る

きりきず きけん み かん
切傷の危険の見える化



ほうちよう きりきず きけん
包丁で切傷の危険



きりきず きけん
シンクで切傷の危険



しょくようかん きりきず きけん
食用缶で切傷の危険



しょつき きりきず きけん
食器で切傷の危険

やけど きけん みえるか
火傷の危険の見える化



あつ なべ やけど きけん
熱い鍋で火傷の危険



あ もの あぶら やけど きけん
揚げ物の油で火傷の危険



どうりょう やけど きけん
同僚とぶつかって火傷の危険



ぬ ゆか くず やけど きけん
濡れた床でバランスを崩して火傷の危険

ようつう みえるか
腰痛の見える化



ようつう きけん
腰痛の危険



にもつ からだ はな も ようつう きけん
荷物を体から離して持つと腰痛の危険



にもつ からだ ちか
荷物をできるだけ体に近づける

- 作業手順に安全な作業方法や危険個所を見える化した写真又はイラストを挿入し、作業と安全が一体となった見える化した作業マニュアルを作成する。
- 職場の危険を見える化したハザードマップを作成、掲示し、店舗で周知する。
- 定期的に従業員へ指導する。

(4) 具体的な労働災害防止策

飲食店では、5 S活動（※）をおこなうことで労働災害防止にも効果的です。

※：5 S活動（整理、整頓、清掃、清潔、習慣）

「転倒」災害防止ポイント

- ・転倒災害は、床が水や油で濡れていることによる「滑り」や通路の荷物などによる「つまづき」によるものが多いです。
- ・5 S活動を徹底することで、転倒災害防止と作業の効率化が期待できます。
- ・清掃中の箇所を通る際は、床のぬれに留意しましょう。
- ・大きいものを無理に抱えて運ぼうとすると、足元や前方が見えにくい、両手が荷物でふさがって身体のバランスがとりづらいというように転倒のリスクが高まります。重い荷物を運ぶ際は、台車を使う、ひとりでは持たない、何回かに分けて運ぶなど転倒リスク低減の措置をとりましょう。
- ・通路が暗いと非常に危険です。特に床が濡れていたり、荷物が置いてあるなど5 Sの不徹底の状態や物の運搬で足元が見えにくい状態が重なると転倒のリスクはさらに高まります。

「切れ・こすれ」災害防止ポイント

- ・刃物を使用するときは目線を外さないようにしましょう。
- ・使い終わった刃物は指定された場所に片づけましょう。
- ・冷凍食材をカットする際は、食材が滑ったり転がったりする恐れがあるため、注意しましょう。
- ・食器を洗う時にはゴム手袋など、手先を保護するものを着用しましょう。
- ・ゴミ袋に割れた食器や焼き鳥の串などの鋭利なものが混入している可能性があるため、軍手や長いエプロンなど手先や足元を保護するものを着用しましょう。
- ・缶のふた、缶のふちなどで手を切る場合があるので注意しましょう。
- ・プラトップ製の缶でも「切れ・こすれ」は発生するので気を付けましょう。

「高温のものとの接触」災害防止のポイント

- ・フライヤーを使う際は、長靴、長エプロン、耐熱手袋を着用しましょう。
- ・油の交換作業を含むフライヤーのメンテナンスでは高温油に触れるリスクを念頭におきましょう。
- ・コーヒー抽出後のフィルターの内容物は高温であり、熱湯が残っている場合もあるので、フィルターやコーヒーを取り出す際には十分注意しましょう。
- ・厨房内の床の濡れ、余計な荷物は転倒につながります。清掃や片付けを徹底しましょう。
- ・熱湯を入れた寸胴鍋などの容器を運んでいるときの転倒は火傷の危険がありますので、注意しましょう。
- ・厨房内は暑くなりがちなので、熱中症発生のおそれがあることにも注意しましょう。

【食品加工機械の法規制など】

食品加工用機械については、労働安全衛生規則（昭和47年労働省令第32号）で事業者に次の措置が義務

むづ
務付けられています。

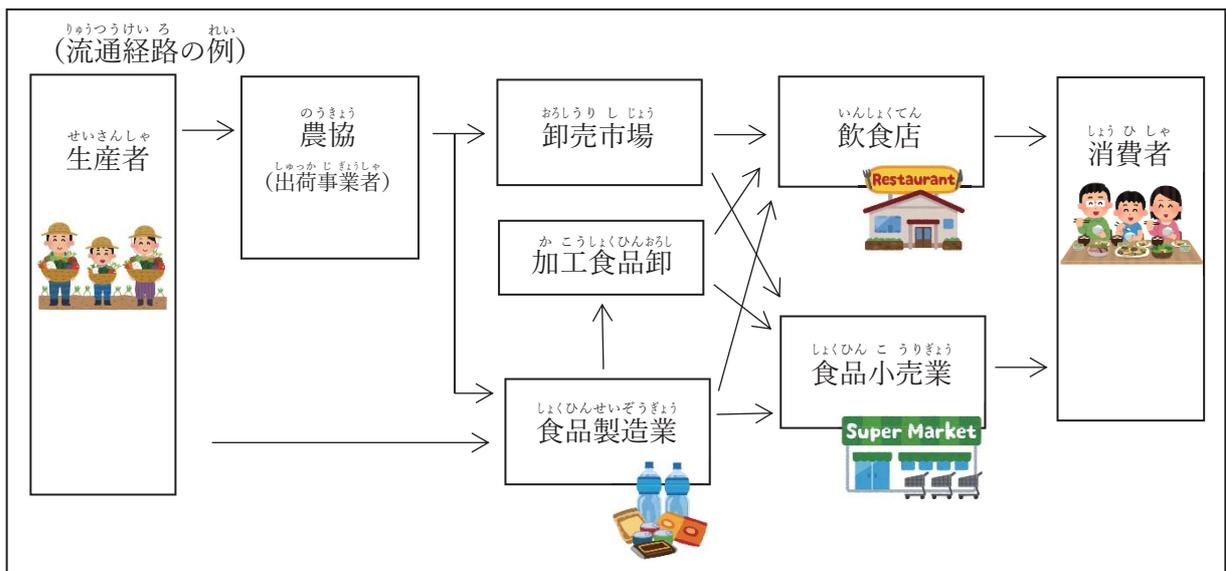
- ・食品加工用切断機や切削機による切断、切削の危険の防止
切断に必要な部分以外の危険な部分に覆いなどを設置
原材料の送給や取りだし時には、機械の運転を停止するか用具などを使用
- ・食品加工用粉碎機や混合機への転落危険、巻き込まれの危険の防止
開口部から転落危険がある場合は蓋などを設置
原材料の送給や取りだし時には、機械の運転を停止するか用具などを使用
- ・食品加工用ロール機による巻き込まれの危険の防止
機械の危険な部分に覆いなどを設置
- ・食品加工用成形機などによる挟まれ、巻き込まれの危険の防止
挟まれや巻き込まれの危険があるときは機械に覆いなどを設置

機械の目詰まりなどの調整時には、原則として、機械の運転を停止するなどの措置を義務付けています。機械の掃除、給油、検査、調整の作業をおこなう場合で、危険な場合は原則として機械の運転を停止します。刃部の清掃についても同様です。

6. 食品の流通

食品が生産者から消費者に届くまでの経路は流通といい、生産者から農協などの出荷事業者、卸売市場や食品製造業、食品小売業などを経由して消費者の元に届きます。

流通経路の中でも卸売市場は、①集荷、②価格形成、③決済、④情報受発信、⑤災害時対応、⑥衛生の保持の機能を持ち、生鮮食料品などを安定的に供給するシステムとして運営されています。



飲食店で食材の仕入れをする際、①小売店 (近隣商店・スーパー)、②業務用専門スーパー、③卸売市場、④卸売業者 (通信販売も含む) など、さまざまな仕入れ先がありますが、お店のコンセプトや各仕入れ先のメリット・デメリットを見極め、自店にあった仕入れ先を選択することが重要です。

7. 食品添加物

食品の製造過程において、加工や保存の目的で食品に添加されるものを食品添加物といいます。食品安全基本法に基づき設置された食品安全委員会は動物試験などの結果をもとに食品添加物を評価し、安全性を確認したものについて、厚生労働大臣が指定する「指定添加物」として、食品ごとに基準値を設定しています。そのほか、食品添加物には、長年使用されてきた天然添加物として品目が決められている「既存添加物」、一般の食品を添加物の目的で使用した「一般飲食物添加物」、「天然香料」の4つの種類があります。

食品添加物	指定添加物 (475)	厚生労働大臣が指定した添加物
	既存添加物 (357)	いわゆる天然添加物
	一般飲食物添加物	
	天然香料	

(令和5年7月26日現在)

てんかぶつ しゅるい ようとれい
(添加物の種類と用途例)

しゅるい 種類	もくてき こうか 目的と効果	ひんめい 品名
かんみりょう 甘味料	しょくひん あまみ あた 食品に甘味を与える	キシリトール、アスパルテーム
ちやくしよくりょう 着色料	しょくひん ちやくしよく 食品を着色する	クチナシ黄色素、食用黄色4号
ほぞんりょう 保存料	さいきん はついく よくせい しょくひん ほ かびや細菌などの発育を抑制し、食品の保 ぞんせい こうじょう 存性を向上させる	ソルビン酸、安息香酸ナトリウム
ぞうねんざい あんていざい 増粘剤、安定剤、ゲル かざい のりざい 化剤、糊剤	しょくひん ねんせい も なめ しょつ 食品に粘性を持たせたり、滑らかにして食 かん かんせい ひんしつ あんてい こうじょう 感をよくしたり、品質を安定、向上させる	ペクチン、カルボキシメチルセル ロースナトリウム
さんかぼうしざい 酸化防止剤	ゆし さんか ふせ ほぞんせい 油脂などの酸化を防ぎ保存性をよくする	エリソルビン酸ナトリウム、ミック スビタミンE
はっしょくざい 発色剤	にくるい しきちょう ふうみ かいぜん 肉類の色調・風味を改善する	亜硝酸ナトリウム、硝酸ナトリウム
ひょうはくざい 漂白剤	しょくひん ひょうはく しろ 食品を漂白し、白くきれいにする	亜硫酸ナトリウム、次亜硫酸ナトリ ウム
ぼうかざい 防カビ剤	かんきつるい はっせい ぼうし 柑橘類などのかびの発生を防止する	オルトフェニルフェノール、ジフェ ニル
ガムベース	チューインガムの基材に用いる	エステルガム、チクル
ぼうちやうざい 膨張剤	ケーキなどに膨らみを与える	炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン
こうりょう 香料	しょくひん かお 食品に香りをつける	オレンジ香料、バニリン
さんみりょう 酸味料	しょくひん さんみ あた 食品に酸味を与える	クエン酸、乳酸
ちやうみりょう 調味料	しょくひん あた 食品にうまみを与える	L-グルタミン酸ナトリウム、5'-イノ シン酸二ナトリウム
とうふようぎょうこざい 豆腐用凝固剤	とうふ つく さい とうりゅう ぎょうこ 豆腐を作る際に豆乳を凝固させる	塩化マグネシウム、グルコノデルタ ラクトン
にゅうかざい 乳化剤	みず あぶら きんいつ にゅうか 水と油を均一に乳化させる	グリセリン脂肪酸エステル、植物レ シチン
えいようきやうかざい 栄養強化剤	えいようか きやうか 栄養価を強化する	ビタミンC、乳酸カルシウム

さん こう (参考)

キッチン基本用語

㊦ [アイテム]

スパゲティ・ペスカトーレやスパゲティ・カルボナーラなどの単一品目を指す。これらの品目を分類し、スパゲティ類としてまとめたものを品種と呼ぶ。品種が多くなると、通常お客様のメニューを選ぶ楽しみは増加する。

[洗い場]

調理場とホールとの接点にあり、主にホールより下がって来た食器の洗浄作業をおこなう所。洗浄機の場合、皿やボウル、グラスの形状、シルバー類により各種ラックを使い分け、ラックを満たした上で、洗浄することがポイント。

[エスニックフード]

異国情緒豊かな世界各国の民族料理のこと。日本も国際化の中でベトナム、タイ、インドネシア、アラビア料理など、日本に滞在する現地の人々が独特の香辛料を用いて作る本物の味が日本人にも受け、話題の繁盛店も多い。

㊦ [完成品基準]

お客様に提供される料理の自社における品質基準のこと。味、分量、盛り付け、提供温度、提供時間など料理ごとに自社の基準を明確にしたもの。商品マニュアルにより示されるがトータルな基準は調理長から指導される。

[キッチンヘルパー]

調理場のコックの補佐をする調理補助を指す。外食産業のパートタイマーの職種の一つとして募集の際などに用いられる。ピーク前に各種食材を準備したり、簡単な仕込み作業をおこなうのが原則だが、調理作業も補佐する。

[キッチンレイアウト]

キッチンにおける各種厨房機器の配置のこと。メニューと食材の調理加工度、調理システムと

よういんけいかく うりあげ よ そうはんばいすう かくしゆちゆうほう
要員計画、売上予想(販売数)により各種厨房
まき き せんべつ はいち おんど かんり
機器が選別され配置される。温度管理による
ゾーンングと作業動線が基本となる。

[経時変化]

しょうひん きやくさま ていきよう まえ し こ しょく
商品としてお客様に提供する前に仕込んだ食
ざい りょうり ひんしつ じかん けい か へん か
材や料理の品質が時間の経過とともに変化する
こと。各品目ごとにホールディングタイム(仕
こ こ ほ ぞん きげん せってい ひんしつ れっ か
込み後の保存期限)を設定し、品質の劣化した
しょくざい さいしゅうてき はい き
食材は最終的に廃棄しなければならない。

[検品]

ぎょうしゃ のうにゆう しょくざい びひん しょうもうひん ほん
業者から納入された食材や備品、消耗品を発
ちゅう もと て あ はちゅうすう
注リストを基に照らし合わせながら、発注数や
たん か めいがら しんせん ど じゅくせい ど は ほん けつびん う
単価、銘柄、新鮮度や熟成度、破損や欠品の有
む じ しゃ ひんしつ きじゆん
無など自社の品質基準によりチェックすること。
のうにゆう じ かんたい さだ よ
納入時間帯も定めておくとい。

[コックレスキッチン]

プロのコックが不要な厨房システムのこと。
セントラルキッチンなどによる食材の調理加工
ど ちゅうぼう き き かいはつ か
度のアップと厨房機器の開発でコックレスも可
のう
能となった。しかし、コックレスをさいよう
採用するかどうかはトップの方針の問題である。

㊦ [在庫管理]

てん ぽ て も ざい こりょう ざい こがく てきせい かんり
店舗での手持ち在庫量や在庫額を適正に管理
すること。食材や備品、消耗品の在庫は物に
しょうざい びひん しょうもうひん ざい こ もの か
変わっているだけでお金を寝かせていることと同
じである。また、食材は在庫期間が長いと劣化
し、品質にも悪影響を与える。

[先入れ先出し]

しょうざい ひんしつかんり きほん けんびんご はこ ひづけ
食材の品質管理の基本。検品後に箱に日付を
きにゆう ひづけ ひづけ つてい い ちかんり
記入したり、日付のタグを付け定位置管理をお
こなない、古い順に食材を使用するようにロー
テーションをおこなう。せいせんしょくひん にゆうせいひん
生鮮食品や乳製品など
は特に重要であり、鮮度管理の基本となる手法。

⑦ [仕様書発注]

自社のメニュー（商品）やソース・たれ類、スープ、ドレッシングなどを自社のレシピ（仕様）に従い、食品の調理加工メーカーに発注すること。この手法により自社セントラルキッチンがなくともチェーン化は可能となる。

⑧ [鮮度管理]

料理の決め手となる、食材の鮮度を管理すること。食材の鮮度を維持するためには、発注管理と食材の保管管理がポイントとなる。適正な保管方法を厳守し、冷蔵庫などの温度管理と先入れ先出しを徹底する必要がある。

⑨ [セントラルキッチン (CK)]

食材の第一次加工をおこなう集中調理工場のこと。チェーン展開する外食企業が自店の味の均一化とコスト削減を目的として建設する。セントラルキッチンにより調理加工度が高められるため店舗での調理作業は単純化できる。

⑩ [棚卸し]

食材や備品、消耗品などの手持ちの数量を各品目ごとに実際に調べ、在庫量と在庫額を把握する作業のこと。これらは全て実地棚卸しが基礎数値となっており、原価管理の面でも正確さが要求される重要な基本作業である。

⑪ [バッシング]

お客様の帰った後のテーブル上にある皿や残飯、グラス、シルバー、はしなどの下げ物をす

る作業のこと。お客様の食事中に不要となった食器を下げるプレバッシング（プレ＝事前におこなう）も重要な基本作業である。

[パントリー]

配膳室のこと。ファミリーレストランではキッチンの配膳台前のホール側のスペースを指す。店長の指示や注意がない店ではパート・アルバイトの溜まりとなり、雑談の音が漏れたり不注意から苦情が発生することも多い。

[プロダクション コントロール]

ファストフードやカフェテリアなど事前に商品を製造し提供する形態の店でお客様の入店状況を常に把握し予測しつつ、商品の製造ラインのペースを調整すること。この作業指示の巧拙が、売上アップやロスにつながる。

[ポーション]

分量のこと。各メニューはメニュー基準表により、各食材の分量が決められている。その分量を正しく守ればロスは未然に防げる。決まった分量より多く付けることをオーバーポーション、逆をアンダーポーションという。

⑫ [レシピ]

料理に使用する食材、香辛料などの分量や調理手順などを詳細に書いたもの。洋食も和食も中華料理も古典料理のレシピをもとにして食材や調理方法などに工夫が加えられ、アレンジされてメニュー開発されることが多い。

④出典：清水均著 商業界『フードサービス攻めの計数』

< おわりに >

ほん さくせい がいしょくきぎょう がいしょくかんけいだんたい がくしきけいけんしゃ ごきょうりよく え いっぽんしゃだんほうじん
本テキストの作成にあたっては、がいしょくきぎょう 外食企業や、がいしょくかんけいだんたい 外食関係団体、がくしきけいけんしゃ 学識経験者の御協力を得て、いっぽんしゃだんほうじん 一般社団法人
にほん きょうかい
日本フードサービス協会がとりまとめました。

このテキスト作成に御協力いただきました関係者に、改めて御礼申し上げます。

ねん がつ
2023年12月

いっぽんしゃだんほうじん にほん きょうかい
一般社団法人 日本フードサービス協会

< 注意事項 >

■ 著作権について

・本テキストの著作権は、一般社団法人日本フードサービス協会(以下、「当協会」という。)に帰属します。

・本テキストの内容のうち、第三者が権利を有しているものについては、当該第三者の了解の上、出典の表記等によって第三者が権利を有していることを直接的または間接的に表示・示唆しているものがありますので、利用する場合は利用者の責任において確認してください。

■ リンクについて

・リンクを行う場合の許可や連絡は必要ありませんが、リンクの設定をされる際は、「一般社団法人日本フードサービス協会ホームページ」へのリンクである旨を明示してください。

■ 出典の記載について

・本テキストの内容を利用する場合には、出典を記載してください。

・本テキストの内容を編集・加工等して利用する場合には、上記出典とは別に、編集・加工等を行ったことを記載してください。また、編集・加工した情報をあたかも当協会が作成したかのような態様で公表・利用してはけません。

■ 免責について

・当協会は、利用者が本テキストの内容を用いて行う一切の行為(本テキストの内容を編集・加工等した情報を利用することを含む。)について何ら責任を負いません。

・本テキストの内容は、予告なく変更、移転、削除等が行われることがあります。