

3  
Mar.衛生  
トピックス

今月のテーマ:

厨房で使用する個人衛生用品  
—マスクや手袋を正しく着用できていますか?—

食品の二次汚染を防止するため、厨房ではマスクや手袋などの個人衛生用品の適切な着用が求められます。今回は、それらの特徴や正しい使い方をご紹介します。

## ■ なぜ、個人衛生用品の着用が必要?

個人衛生用品とは、マスク、使い捨て手袋、ヘアキャップなどを指します。

主に、食中毒予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」のうち「つけない」ための対策として、マスクや使い捨て手袋の着用が必要です。また、異物混入対策の観点から、食品に毛髪が混入しないようヘアキャップを着用します。

※ヘアキャップは、毛髪がキャップの外にはみ出さないように、しっかりと装着します。

ヘアキャップは帽子でも代用が可能です。毛髪の長さや帽子の形状に合わせて、着用しましょう。



## 食中毒予防の3原則



個人衛生用品の着用が必要!

## ■ マスクについて

ヒトの鼻腔には食中毒の原因となる黄色ブドウ球菌が存在している可能性があります。

新型コロナウイルス感染症対策としてマスク着用が定着していますが、厨房における着用の目的としては、下記の点が挙げられます。

- ・口や鼻の細菌やウイルスなどの微生物が手や食品に付着するのを防ぐ
- ・くしゃみをした際、細菌やウイルスの飛散を防ぐ

## ▶ 着脱の方法

## マスクの付け方



ノーズピースに  
折り目をつける

ゴムひもを  
耳にかける

ノーズピースを  
顔の形に合わせる

蛇腹を伸ばし  
鼻と口を覆う

## マスクの外し方



ゴムひもを  
持つて外す

マスクを破棄し  
手指衛生を行う

💡 使用後のマスク表面は  
微生物に汚染され  
いる可能性があるため触  
れないようにする

## ▶ 使用時の注意点

## ✓ 鼻や口をしっかりと覆う

鼻腔から手、さらに手から食品への汚染を防止するために、鼻まで覆って装着しましょう。

## ✓ 調理作業中は着用中のマスクに触れない

マスク表面は汚染されている可能性がありますので、触れた場合は手指衛生を行いましょう。

## ✓ 自分に合ったサイズのマスクを使用する

サイズが大きすぎると作業に影響がでたり、細菌やウイルスの飛散防止の効果が薄れてしまいます。



## 使い捨て手袋について

食中毒は、食品取扱者の手を介した二次汚染によるものが多く、食品を汚染させないためには使い捨て手袋の使用が欠かせません。使い捨て手袋の主な目的は、下記の通りです。

- 手の汚染を食品につけない
- 原材料(肉・魚・卵等)の汚染を手につけない

また、食品を扱う際に使用する使い捨て手袋は、食品衛生法規格基準に適合した材質のものを使用しましょう。

万が一、手袋の破片が食品に混入した際にも見つけやすい  
**青色**がおすすめです



## ▶ 着脱の方法

### 手袋の付け方



手袋の手首の部分をつかんではめる

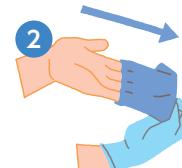


反対の手も①同様に手袋を着用する

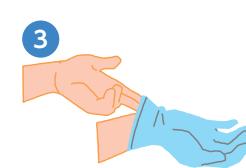
### 手袋の外し方



片方の手袋の袖口をつかむ



手袋を裏表逆になるように外す



手袋を外した手を反対の手袋の袖口に差し込む



手袋を裏表逆になるように外す

## ▶ 使用時の注意点

### ✓ 着用前に手洗いを行う

汚れや菌が付着した手で手袋を取り出すと手袋の表面が汚染されてしまいます。手洗い後の清潔な手で手袋を取り出すようにしましょう。また、保管場所で手袋自体が汚染を受けないよう、清潔な場所で保管しましょう。

### ✓ 再着用や使いまわしをしない

一度使用した手袋は未使用の手袋と比較して、ピンホール(目に見えない小さな傷や孔)の発生率が高いことが示唆されています。また、手袋の上から手指衛生を行っても完全に菌やウイルスを除去できない可能性がありますので、一度使用した手袋は再着用せずにすぐに廃棄し、毎回新しい手袋を使用しましょう。

### ✓ 作業内容や手のサイズに合ったものを着用する

調理で使用される手袋は、主にニトリル手袋とエンボス手袋です。下記に示すそれぞれの特徴を踏まえ、作業内容に応じて使い分けるとよいでしょう。

種類	素材	特徴	おすすめ商品
ニトリル手袋	合成ゴム	●伸縮性が高く指先にフィットするので細かい作業に最適 ●薬品に比較的強く、ラテックスアレルギーも起こらない	ニトリルグローブエクステンド 
エンボス手袋	ポリエチレン	●着脱が簡単で、盛り付けや短時間の軽作業、頻繁に手袋を交換する作業などに最適 ●コストパフォーマンスに優れ、経済的	エンボス手袋PE青 

[参考文献] •文部科学省・スポーツ青少年局学校健康教育課、調理場における洗浄・消毒マニュアルPartII

理由がわかると  
納得!



介護・保育現場での感染対策のお悩みを一緒に解決!

サラヤ 福祉ナビ

fukushi.saraya.com

サラヤ 福祉 検索

スマホでも  
みやすい



**SARAYA**  
<https://fukushi.saraya.com/>

サラヤ株式会社  
東京サラヤ株式会社

〒546-0013  
大阪市東住吉区湯里2-2-8 TEL.06-6797-2525

64-3188E-00-M