

これを読んで

食品リスクコミュニケーションになろう!

— 食の安全を考えよう! —



こうふ
PR大使
武田ハルくん



『食品リスクコミュニケーション』とは、食の安全に関する
知識を習得し、正確な情報を発信できる人材です

はじめに

安全な食生活を送るためには科学的に正しい知識を得て、それに基づき、正確な見極め、判断をしていくことが大切です。

この冊子は、令和5年度甲府市食品リスクコミュニケーション養成講座修了生が学んだ食品の衛生・安全について、多くの人にお知らせしたい想いで作成しました。甲府市の皆様の食生活の質の向上のために、ご活用いただけたら幸いです。

目次

■ 感 想	2
■ 正しい理解へのプロローグ	3
■ 食中毒	5
■ 食中毒のその後の対策	7
■ HACCP	9
■ 食品リスクリテラシー	11

問合せ先：甲府市相生二丁目 17-1
甲府市保健所生活衛生薬務課
電話 055-237-2550



YouTubeや雑誌などのメディアでこの食品は危険という情報を聞くと極端に避けたりしていたが、バランスの良い食事をすれば健康に影響が出ないことを学ぶことが出来ました。

A.YUSUKE

「食の安全」や「食品添加物」だけではなく、「新聞記事」や「情報」について等、幅広い分野で学ぶことが出来良い経験になった。今後は自分が得た知識を発信していきたい。

K.YURI

ここまで深い内容を市の講座で行うなんて思いませんでした。新たな食品の考え方を知ることが出来、日常生活での変化が出てきました。思っていた以上に楽しく学ばさせて頂きました。有難うございました。

S.NAOKO

専門的な内容でしたが、食品に関する事で大変興味深かったです。グループワークも皆自由に意見を述べて楽しかったです。食品の安全はどれほど大切な改めて考える機会になりました。

T.MASAMI

講座を受けて今までなんとなく考えていたことが間違いであったことに気付くことが出来ました。手を洗うたびに、気を付けるようになりました。

T.MARIKO

この講座では自身の知識の浅さや曖昧さを突かれ、ちょっと衝撃的でした。講義の内容も贅沢。有意義で貴重な機会をいただき、ありがとうございました。

M.AYUKO

久しぶりに勉強をしました。身近で大切な「食品」を安心して食べるためには、知識を身に付けることが大切だと気付きました。そして、身に付けた知識を周りの人々に広げていきたいと思います。

Y.MITSUKO

この講座を受講し「添加物」への見方が変わりました。食品の安全に関する情報の中には根拠のない誤った情報もあると知り、正しい知識を身に付けることの大切さを学びました。

I.SANAE

色々な講師の方々の貴重なお話を伺うことが出来、知識が大変深まり勉強になりました。食品添加物の講義では今までの情報や知識と反するところがあり興味深かったです。

G.SAKURA



専門家の講義や工場見学など、貴重な体験をとおして自分の知識を広げられたことは非常に良かったと思います。食品の安全性について多くの誤解を持っていたことに気付けました。

U.MASAKO

食についての様々な情報について講義等を受けさせていただき、ここ数年内向いきな知識のままで新しい見方や発信が出来ないで過ごしてきていたのが少し改善される気持ちであります。

S.HARUKO

食品添加物や農薬等身体に良くないとずっと信じていたが、受講してみて真逆の結果となり少しショックを受けました。普段聞くことのできないお話や体験をすることが出来、とても貴重な講座になりました。

J.AYA

これまで食品添加物や農薬、輸入品などの間違った知識を持っていて、今回の講義を受けることによって正しい知識を得ることが出来てよかったです。

T.JUNKO

食品添加物、情報などの誤解など勉強になりました。これまでの講義でいろいろな情報を知り食品に対するみんなの努力が分かりとても貴重な講義になりました。

M.FUMIKO

食について関心が殆どなかったが、生産、加工、流通、家庭までいろいろな面で「危険」、「注意」、「安全」について自分で判断するための情報を学習出来ました。講義はとても有意義でした。

M.NOBORU

講義を受けて毎回新たな学びがありました。今後も知識や情報のアンテナを広げたいと思いました。周りの人と一緒にリスクコミュニケーションを行い知識を広げていきたいと思います。

Y.MAYUMI

様々な先生方の講義を聞くことが出来貴重な体験でした。「すべての食品にリスクがある」ということを聞きちょっとびっくりしました。この講義を受けなかったら聞くことはなかったと思うので、良かったです。

Y.HIROMI

食品リスクコミュニケーションとは何だろうと思いつつ受講しましたが、様々な講義を受け私達の食の安全は守られているんだと改めて思いました。学んで得た知識と安全管理されている様子を身近な人に伝えていきたいと思います。

Y.TAKAKO

正しい理解へのプロローグ

農薬は身体に蓄積？



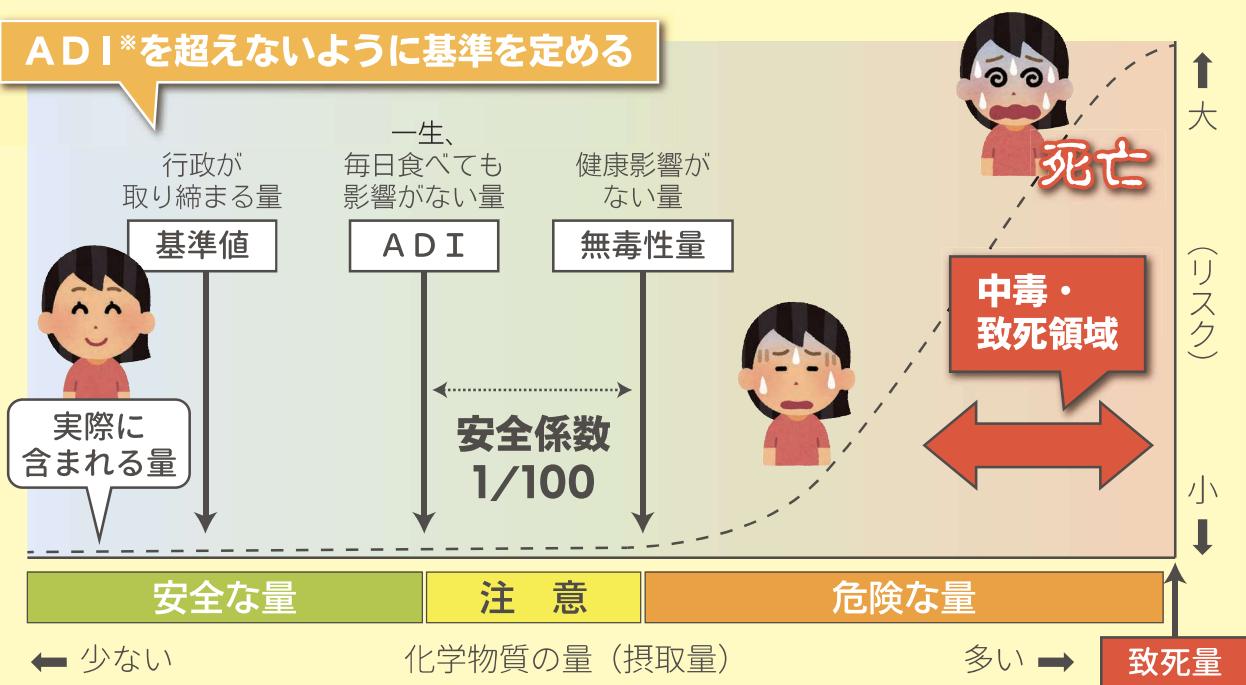
輸入食品はあやしい？

食品添加物は危険？

これってあなたの思いこみ？

安全性の管理体制

ADI*を超えないように基準を定める



*ADI (許容一日摂取量)：一生涯にわたって毎日摂取し続けたとしても、健康への悪い影響がないと推定される1日当たりの摂取量

■ 残留農薬基準

- 残留農薬基準値は、ADI の 80% を下回るように設定されている。
- 残留農薬基準値が設定されていない農薬等が残留する場合は、
 - ▶ 一律基準 (0.01 ppm)
 - ▶ 農薬の特性として検出してはならないことを規定する不検出基準いずれかが設定されている。

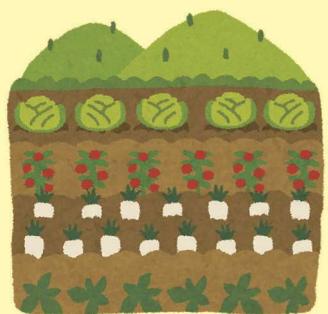
■ 食品添加物

- 食品衛生法により、食品添加物は、①指定添加物、②既存添加物、③天然香料、④一般飲食物の4種類に分類分けされている。
- 指定添加物と既存添加物は厚生労働大臣が指定したものののみの使用が認められている。
- 食品添加物の使用量は、さまざまな食品から摂取しても ADI に到達しないように設定されている。

参考文献：食品安全・衛生学 宮田恵多編著

以上のように、食品に残留する農薬、食品の加工・製造に使用されている食品添加物は安全に管理されています！！

● 輸入食品が食卓に届くまで

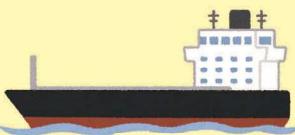


農場管理



輸出国チェック

日本の規制に合った
生産・製造・加工の管理



輸送



届け出 受付
審査 現場検査

店頭



輸送



検査室で検査

農薬などの残留の程度を把握

食卓



■ 輸入食品の安全確保

- 海外の生産者等に対する日本の安全規制に関する情報提供
- 輸出国政府との二国間協議や現地調査
- 輸出国への技術協力等
- 国内品と同様に食品衛生法の基準規格を適用して検査や違反に対して措置がとられている。

Point

1. 食品中のリスクは「有るか、無いか」ではなく「量」が大事！
2. 普段口にするものでも、許容量を超えると毒になる！
3. 食品添加物は国によって、人体に無害な量が決められている！
4. 輸入食品は口にするまで厳しいチェックがあり基準をクリアしている！

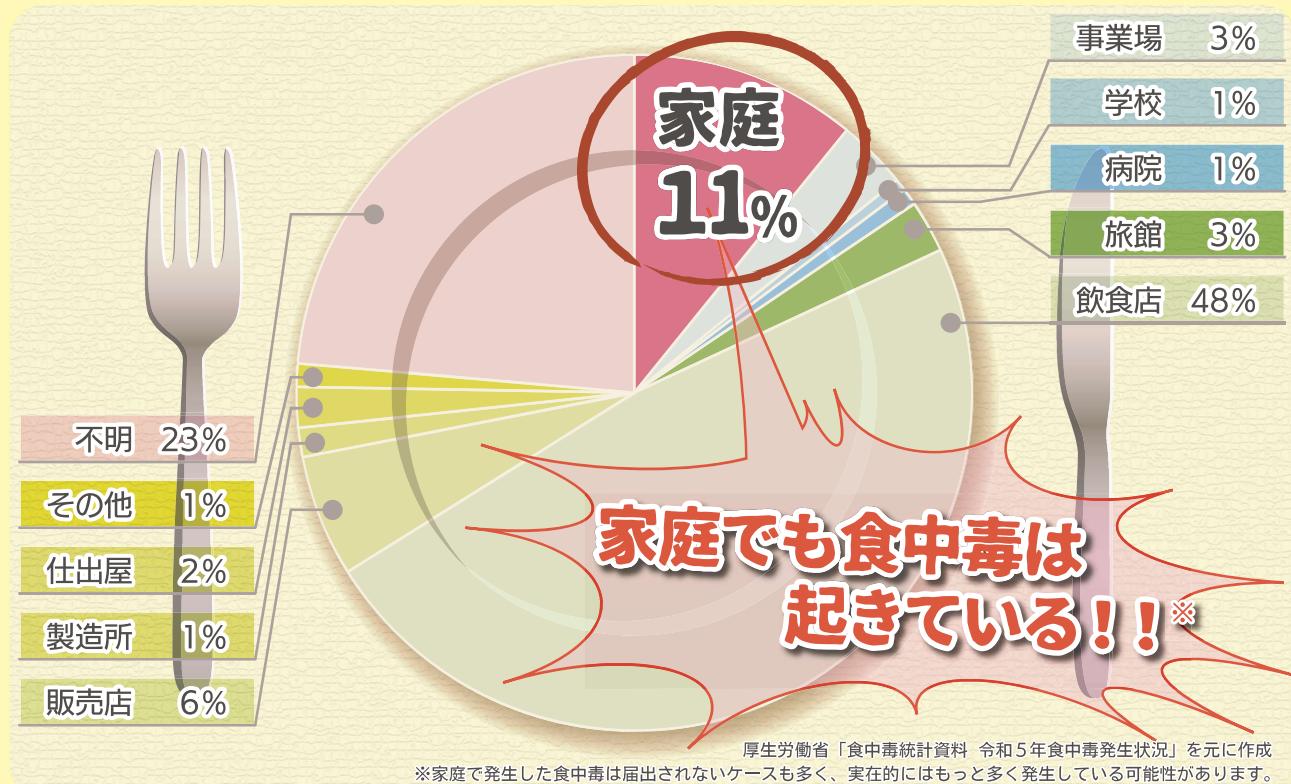


食中毒

実は、食中毒は家庭でも多く発生しているよ！
家族皆で食中毒を予防することが大切なんだね！！



食中毒はどこで起こる？



家庭にも食中毒の危険が潜んでいるのです！！

家庭における食中毒は、症状が軽かったり、家族のうち全員に症状が出てなからたりする場合もあります。

食中毒予防の3原則

残った食品を扱う前にも手を洗う

1 菌を「つけない」 → 洗う！分ける！

例) サラダ、薬味のネギなど、加熱工程がないまま提供する食品

清潔な容器に保存する

2 菌を「増やさない」 → 低温で保存する！

例) スープやたれ、ソースなど、加熱後冷まして提供、または再加熱して提供する食品

温め直すときも十分に加熱する

3 菌を「やっつける」 → 加熱処理！

例) ステーキ、天ぷらなど、加熱してすぐに提供する食品

時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる

ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

● 食中毒菌を知ろう ~身近な食中毒~



黄色ブドウ球菌

原因食品

おにぎり
弁当 等



- ▶ 手洗いの徹底 ▶ 長時間常温で放置をしない
- ▶ 調理・保存する場合はラップ・手袋を使用する



原因食品

チャーハン
ピラフ 等



- ▶ 食材をよく洗浄してから調理する
- ▶ 長時間常温で放置をしない



ウェルシュ菌

原因食品

カレー
シチュー 等



- ▶ 早く冷ます ▶ 作り置きしない ▶ 温め直しはよく加熱する
- ▶ 保存する際は小分けして、すぐに冷蔵・冷凍する



腸炎ビブリオ

原因食品

刺身
寿司 等



- ▶ 新鮮なものを選ぶ
- ▶ 買ったらすぐに冷蔵・消費する



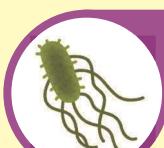
腸管出血性大腸菌

原因食品

牛肉
野菜 等



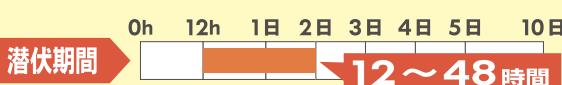
- ▶ 加熱調理する ▶ 野菜はよく洗う
- ▶ まな板・包丁は使い分ける



サルモネラ属菌

原因食品

卵 等



- ▶ よく加熱する ▶ 買ったらすぐ冷蔵する
- ▶ 生食する場合は期限内に消費する



カンピロバクター

原因食品

鶏肉
井戸水 等



- ▶ 生食はしない ▶ 中心部までよく加熱する
- ▶ まな板・包丁は使い分ける



アニサキス (寄生虫)

原因食品

サバ、アジ
サンマ 等



*数時間後～数十時間後に発症 (胃アニサキス症)

- ▶ 新鮮なものを選ぶ
- ▶ 買ったらすぐに冷蔵・消費する

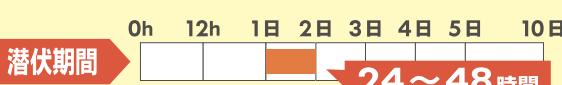


ノロウイルス

原因食品

二枚貝

ノロウイルスに汚染された食品 等



- ▶ 中心部までよく加熱する ▶ 手洗いの徹底
- ▶ 症状があるときは、食品を直接取扱う作業をしない

食中毒のその後の対策

微生物が原因となる食中毒の拡大

1 食べ物 → 人

●微生物が原因となる食中毒は、汚染された食品や、井戸水などの飲料水を飲食することによりおこります。



拡大防止の対策

便やおう吐物に存在している微生物(ウイルス)は、乾燥するとほこりとともに散って二次感染※の原因となってしまいます。

食中毒が疑われる方の便、おう吐物は素早く確実に処理をしましょう。

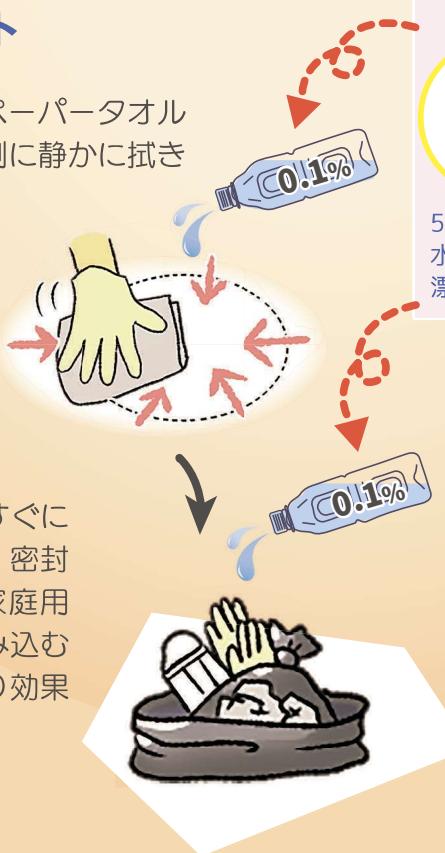
※二次感染：感染者から、さらに別の人へ感染すること

■ 処理時のポイント

1 便・おう吐物を、ペーパータオルなどで外側から内側に静かに拭き取ります。

2 0.1%の家庭用塩素系漂白剤で消毒(10分程度)後、しっかりと水拭きする。

3 拭きとったものをすぐにビニール袋に入れ、密封します。0.1%の家庭用塩素系漂白剤を染み込む程度入れると、より効果的です。



6%家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を原液とした 消毒液の作り方

汚物などの処理用

おう吐物や便がついた廃棄物など

キャップ
2杯
0.1%
500ml

500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯の漂白剤を加える。

通常の殺菌用

キャップ
1杯
0.02%
1L

調理器具やドアノブ、手すり、床など
1Lのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯の漂白剤を加える。

■ 予防時のポイント

ウイルスに汚染された場所を、0.02%の家庭用塩素系漂白剤に浸した布やペーパータオルなどで消毒します。



2 人 → 食べ物 → 人

●食中毒の原因となる微生物は、食品を調理する人の手指を介して広がります。

また、食中毒が疑われる人が調理することでも広がる可能性があります。



衛生的な手洗い

～手を洗うときは時計や指輪を外しましょう～

① 手のひら



りゅうすい
て
流水でよく手をぬらした後、
せっけんをつけ手のひらを
よくこります。

② 手の甲



て
手の甲をのばすように
こります。

③ 指先 & 爪



ゆびさき
指先 & 爪の間を
なんいり
念入りにこります。

④ 指の間



ゆび
あいだ
あら
指の間を洗います。

⑤ 親指のつけ根



おやゆび
親指は反対の手で
ねじるようにして洗います。

⑥ 手首



てくび
手首も忘れずに洗います。

⑦ すすぎ



りゅうすい
て
流水で手をすすぎます。 きれいなタオルで拭きます。

⑧ 拭く



いつ手を洗うの？

たと
例えば……

- おうちに帰ったとき
- トイレのあと
- 調理をするまえ、調理の途中中生ものを触ったとき

は特に気をつけましょう。

- ごはん・おやつのまえ
- ペットを触ったあと
- おう吐物やおむつなどの片付けをしたあと

消費者庁提供の資料を基に作成

2度手洗いが
効果的だよ

微生物が原因となる食中毒が疑われたら

早めに医療機関を受診して
医師の指示に従って下さい。



HACCP

工場見学で HACCP(ハサップ)について教えてもらったよ



ようこそ

工場の主任さん

HACCPはNASA(アメリカ航空宇宙局)で考え出されました。宇宙旅行中の飛行士たちが食中毒になら大変!絶対に安全で衛生的な食品を確保するための食品製造管理方法なのです。

日本でも2018年食品衛生法の改正に伴い、すべての食品等事業者にHACCPに沿った衛生管理が義務づけられました。



なるほど~!
といえば
HACCPって
何の略語なの?

わかりやすく
図にしてみるね

Hazard (ハザード) : 健康被害につながる危害
Analysis (アナリシス) : 分析
Critical (クリティカル) : 重要な
Control (コントロール) : 管理
Point (ポイント) : 工程



A

ハザードを分析する

CCP

重要な工程を厳しく管理
ハザードを安全なレベルに制御する



工場の工程がこちら



原料

入荷

保管

加熱

冷却

梱包

出荷



〈HACCP方式〉→

温度や時間の管理

異物の検出

継続的な監視・記録

問題のある製品の出荷を未然に防ぎ、もし事故が起きても、速やかに原因を特定して対応できます。

HACCPによる衛生管理ってすごいね！



おうちでもできるのかな？

順を追って進めれば大丈夫！

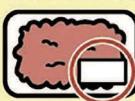


POINT 1 食品の購入

寄り道しないでまっすぐ帰ろう



消費期限などの表示をチェック！



肉・魚はそれぞれ分けて包む



できれば保冷剤（氷）などと一緒に

POINT 2 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ！



入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持

POINT 3 下準備

ゴミはこまめに捨てる

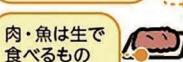


冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

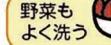
タオルは清潔なものを使う

こまめに手を洗う

肉・魚を切つたら熱湯消毒



野菜もよく洗う

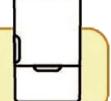


肉・魚は生で食べるものから離す

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

POINT 4 調理

調理を途中で止めたなら食品は冷蔵庫へ



電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする



作業前に手を洗う



加熱は中心まで十分に（肉は中心部分の）
(色が変わまるまで)

台所は清潔に

POINT 5 食事

盛り付けは清潔な器具、食器を使う



食事の前に手を洗う

長時間室温に放置しない

POINT 6 残った食品

作業前に手を洗う



時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる



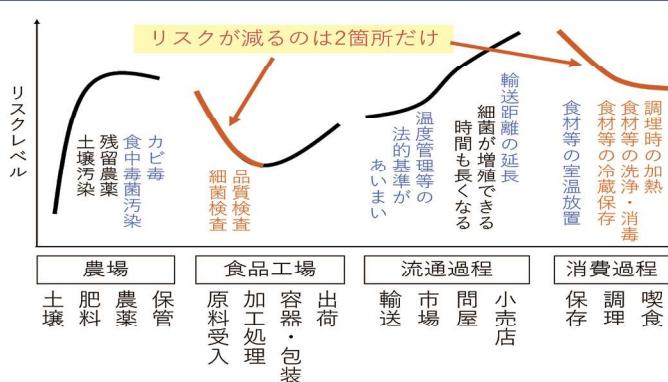
早く冷えるように小分けし、冷めたら冷蔵庫へ

温め直すときは、かさませながら十分に加熱する（めやすは75℃以上）



清潔な器具、容器で保存

フードチェーンでの食品の安全性確保（現状）



表を見ると、おうちでもリスクを減らすチャンスがあるのがわかるね

いつもやっていることでもHACCP方式を意識して取り組むことで食品工場のようにリスクレベルを減らせるよ



食品リスククリテラシー（食品の安全性を理解すること）

● 食品に含まれるハザード

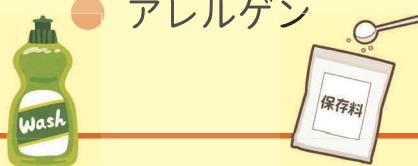
生物学的ハザード

- 感染性細菌
- 毒素産生生物
- カビ
- 寄生虫
- ウィルス
- プリオン



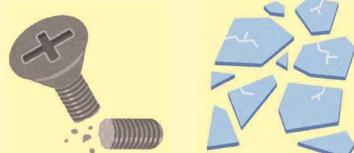
化学的ハザード

- 自然毒
- 食品添加物
- 残留農薬
- 残留抗生物質
- 環境汚染物質
- 化学汚染物質
- アレルゲン



物理的ハザード

- 金属片・屑
- ガラス
- 石など
- 骨片など
- その他混入物



ハザードとは

発生しうる危害あるいはその要因

$$\text{リスク} = \text{ハザード} \times \text{起きる確率}$$

食品や物質が健康にとって安全か否かは量と程度の問題（科学的に評価できる）

● 食品の安全性の確保のために必要なこと

ハザード

- 生物学的因素
- 化学的因素
- 物理的因素
- 食品の状態

正確な知識

正確な情報

適切な防止措置

ハザード

- ・食品に含まれる有害な因子は健康に影響が出ないレベルに下げられています。
- ・食品安全に対する責任は関与するすべての者が共有することが大切です。