

食の安全を考える



私たちが毎日食べる食品は、安全であることがとても大切です。この冊子では、食の安全について科学的根拠に基づいた大切な情報をお伝えします。

はじめに

私たちの身の周りには、食品安全に関する多くの情報があふれています。しかし、これらの中には、科学的根拠に基づく正しい情報ばかりではないことも事実です。

そこで、甲府市では、科学的根拠に基づいた正しい知識を修得し、正確に情報を発信できる市民を養成することで、市民に食品安全に関する正しい認識が広がり、食を通じての健康増進を推進する目的で「甲府市リスクコミュニケーター養成事業」を山梨学院大学、山梨学院短期大学、消費者庁と共同で創設しました。

食品リスクコミュニケーターとは

全 13 回の養成講座（講義や実地研修）を修了した方々で、
「甲府市食品リスクコミュニケーター」と呼びます。

食品のリスクとは



食品に対して私たちが望むものは安心・安全です。

しかし、食品がもつリスクをゼロにすることはできません。食品の安全を守るために、食品安全基本法、食品衛生法、農薬取締法などにより、皆さんの健康に悪影響がないよう、適切な規制や管理がされています。

リスク

=

(ハザード)
危害要因

×

(ばく露量)
摂取量

危害要因を含む食品を食べることによって影響の起こる可能性と影響の程度

その要因にどの程度の有害性があるか

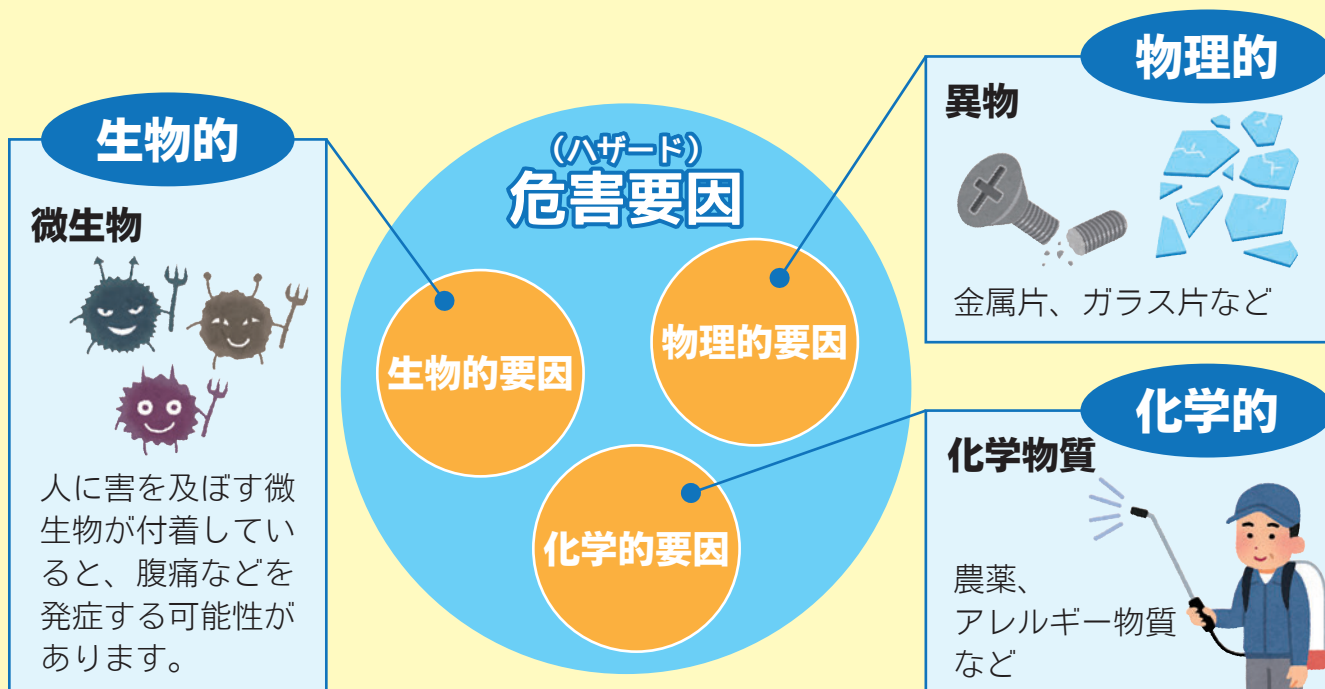
その要因をどのくらい体に取り込むか

生命の維持に必要な物質でも多量に摂ると健康に悪影響がある (死に至ることもある)

(摂りすぎたときの悪影響の例)

- ・食塩：高血圧、動脈硬化など生活習慣病の要因に
- ・鉄：吐き気、下痢などをおこす
- ・ビタミン A：皮膚の乾燥や頭痛、発疹などの過剰症に

量の問題

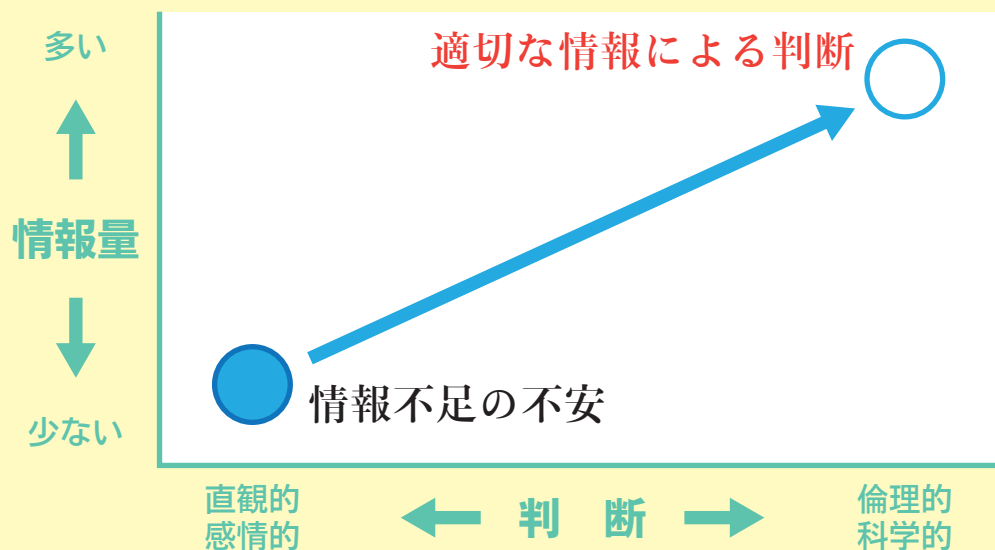


食品リスクコミュニケーションとは？



食品リスクコミュニケーションとは、食品の安全を守るために、幅広い情報や意見交換を行うことをいいます。

リスコミの第一歩は情報共有



適切な情報を得ることで倫理的な判断が可能になる場合が多い

ただし、膨大な量の情報から混乱を招く場合もある……



その情報は正しい？

- インターネット
- 口コミ
- 新聞・雑誌
- 行政機関
- 専門家の研究報告



いつもアンテナを張り、話し合いをこれからも進めていきましょう。
様々な情報をキャッチすることが大切！



正しい情報を選択・伝達するキーワード



膨大な情報の中から、正しいものを見極めることは、とても難しいことです。

下記の2つのチェックを使いながら、正しい情報を選択しましょう。

「だいじかな」チェック

だれ？	この情報は 誰が 発信したのか？
いつ？	いつ 発信されたのか？
しじつ？	情報は 事実 か？参照はあるか？
かんけい？	自分とどのように 関係 するか？
なぜ？	情報発信の 目的 は何か？

「さぎしかな」チェック

さくしゃ？	メッセージの 作者 は誰か？
ぎじゅつ？	どんな表現 技術 が使われているのか？
しちょうしゃ？	他の 視聴者 はどう解釈しているのか？
かちかん？	どんな 価値観 が表現／排除されているのか？
なぜ？	何故 このメッセージは送られたのか？

『出典：<https://jima.media/dif-of-media-literacy> 法政大学 坂本旬教授』

私たちは様々な情報をうのみにせず、正しく選択しなければなりません。そのためにリスクコミュニケーションの大切さがあります。でも、最後に決めるのは自分です。

安全な食生活を送るための話し合いをこれからも進めていきましょう。



食品の安全を守るしくみ



食品に含まれる危害要因がどのくらいの量であつたら私たちの健康に影響を及ぼさないか、科学的に調べて決めることを「リスク評価」といいます。また、リスク評価の結果をもとに、基準やルールを決め、「リスク管理」をしています。

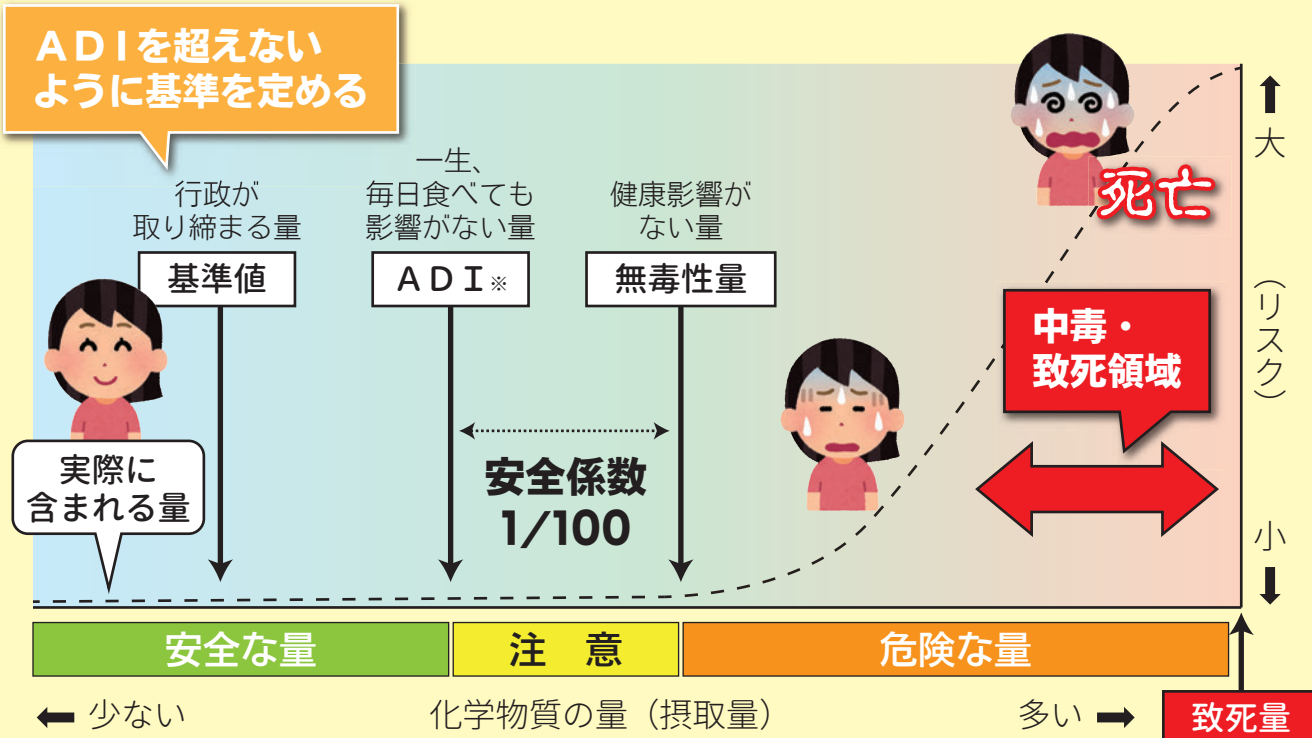
わが国では、食品安全委員会がリスク評価を行い、その結果を受け、厚生労働省や農林水産省などが食べても安全な基準値やルールを決めています。

リスク評価やリスク管理の方法などについては、お互いに理解を深めるため、消費者や事業者なども参加して、広く情報や意見の交換が行われます。

リスク評価とリスク管理は違う組織で行うんだね



食品リスクと規制の関係



※ADI（一日摂取許容量）

人が生涯、毎日摂取し続けたとしても、健康への悪影響がないと推定される一日当たりの摂取量（mg/kg 体重 / 日）。

食品に残留する農薬等の規制（ポジティブリスト制度）

農薬等は、食品安全委員会がA D Iの設定などのリスク評価を行い、厚生労働省がその評価結果に基づいて食品ごとの残留基準を決めます。また、個別に残留基準がない農薬は、一律基準で管理されています。（ポジティブリスト制度）

農林水産省は農薬としての効果、人や作物、環境への影響等を考慮して、農薬ごと、作物ごとに使い方を決めています。

食品添加物の使用基準

食品添加物とは、食品を製造するときに加工や保存などの目的で食品に加えられるものです。「人の健康に影響を与えないもの」だけが厚生労働大臣によって使用を認められています。

今後新たに使われる食品添加物は、食品安全委員会がリスク評価を行い、厚生労働大臣が認めたものについて、厚生労働省が規格基準を設定します。



POINT

1. 食品リスクは「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、許容量を超えれば毒になる！
3. 添加物等は国によって、人体に無害な量が管理されている！
4. 自分でできるリスク回避は積極的に行う
5. 情報収集と他者とのコミュニケーションは積極的に行う

まとめ

全ての食品にはなんらかのリスクがあり、リスクの正確な中身はわからないものだから、特定の食品（種類、産地、栽培法 etc.）に偏らないことが、リスク分散になります。

多様な食品からなる、バランスのよい食事を心掛けましょう。

工場見学から学ぶ家庭でできる HACCP



ハサップ HACCP とは

HACCP とは、「Hazard Analysis and Critical Control Point」のことで、
危害要因分析重要管理点と訳します。

食物の仕入れから出荷までのすべての工程を管理し、起こりうる生物
学的危害要因・化学的危険要因・物理的危険要因を予め想定し、対策を
講じることにより安全性を確保する方法です。

健康被害につながる危険（ハザード）

生物的要因

例）細菌の増殖

化学的要因

例）洗浄剤の混入、
アレルギーの混入

物理的要因

例）金属片や
ガラス片など、
異物の混入

HACCP による衛生管理

- 1 一般衛生管理（5S（7S））、重要管理のポイント
（健康被害につながる危険）を想定し、衛生管理
計画を作成する
- 2 作成した計画を実行する
- 3 実施したことを確認、記録し、
衛生管理を「見える化」する



7Sを実行した上で、
気を付けるポイントを
整理するのね！

整頓 清潔 整理
清掃 躰

5S

洗浄 殺菌

7S

食中毒予防の3原則

つけない

微生物をつけない

- ★手洗いの励行
- ★包丁・まな板・ふきんなどの殺菌
- ★調理場内の整理整頓
- ★ハエ・ゴキブリの駆除

増やさない

細菌が増えやすい温度をできるだけ避ける

- ★すみやかに調理して早めに食べる
- ★調理後2時間以内に食べるとより安全

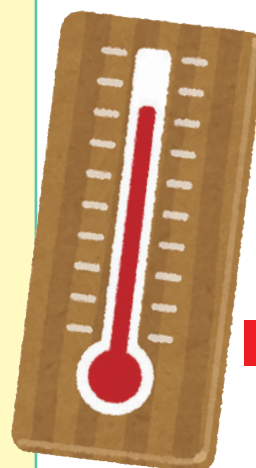
やっつける

殺菌する

- ★微生物をやっつける
- ★中心部まで十分に加熱する(75℃で1分以上、ノロウイルスは85℃以上90秒以上)

60℃以上

多くの細菌は増殖しにくい



10 ~ 60℃

危険温度帯

細菌が最も増殖しやすい温度

5℃以下

多くの細菌は増殖しにくい(死滅はしない)



食中毒を防ぐ6つのポイント



① 買い物

- ・消費期限の確認
- ・生ものや冷凍食品は最後に買う
- ・肉や魚は汁が付かないように
- ・寄り道をしない



② 家庭での保存

- ・持ち帰ったらすぐしまう
- ・肉や魚の汁が他の食品に付かないように
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- ・冷蔵、冷凍庫は詰めすぎない



③ 下準備

- ・調理の前、肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- ・食材は流水で洗う
- ・包丁やまな板は用途別に使い分けると安全
- ・冷凍食品の自然解凍は避け、冷凍や解凍を繰り返さない
- ・使用後のふきんやタオルは熱湯消毒した後しっかり乾燥させる
- ・使用後の調理器具は洗った後熱湯消毒する

④ 調理

- ・調理の前に手を洗う
- ・肉や魚は十分に加熱する

⑤ 食事

- ・食べる前に石鹸で手を洗う
- ・作った料理は長時間室温に置かない

⑥ 残った食品

- ・清潔な容器に保存する
- ・温め直す時も十分に加熱
- ・時間が経ちすぎたものは捨てる
- ・怪しいと思ったら捨てる



家庭でもやってみよう

すべてのメニューを「3分類」して考えてみましょう

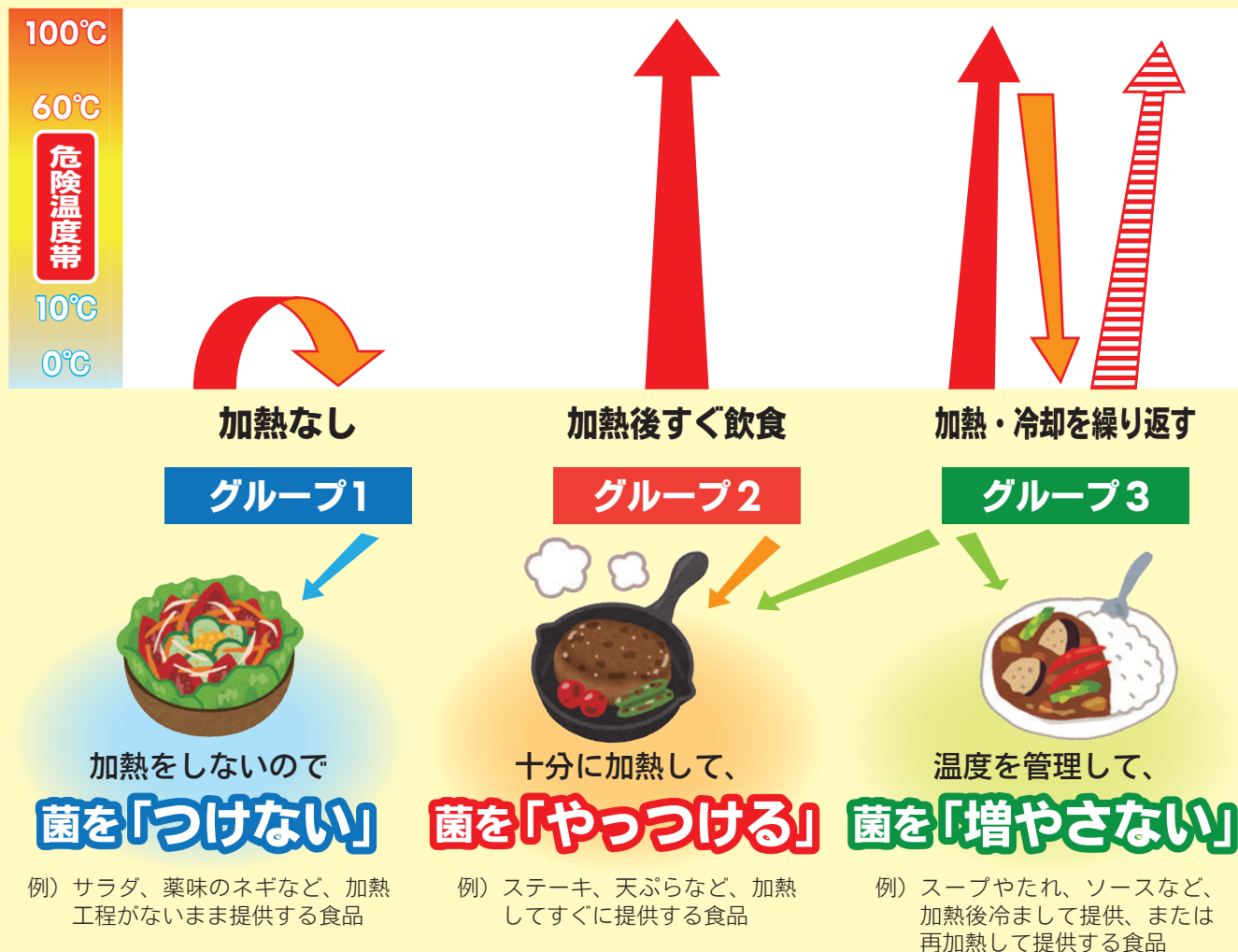
危険温度帯と3分類

細菌が付いた食品を10℃～60℃の温度帯【危険温度帯】に置いたままにすると、その細菌はぐんぐん増えてしまいます。食品原材料や調理品がどれだけ長くこの温度帯にとどまるか、通過するかで危険度が変わり、管理のしかたも変わります。でも、メニューをたった3つに分類するだけで、簡単に管理することができます。

メニューが多くても3つに分類可能！

たくさんあるメニューも微生物の目線に立つと、「加熱しない食品(食材)」「加熱して食べる食品(食材)」「加熱と冷却をくりかえす食品(食材)」の3グループに分かれるか、その組み合わせしかありません。

危険温度帯と食品の通過パターン



家庭の料理で実践してみよう

グループ1 代表

サラダ



グループ2

グループ3 代表

カレーライス

新鮮な食材を選択する
要冷蔵品は冷蔵庫で保管する

衛生的な手洗いの励行
清潔なエプロンを使う
髪を束ねる

サラダは、菌を
「**つけない**」が
大切ね

肉や魚とは別のま
な板、包丁を使う
手指からの汚染に
気を付けて調理

すぐに食べない場合は
冷蔵庫へ

食 材 の
購 入 と 保 管

手 洗 支 度

し た ご し ら え
調 理

保 管

新鮮な食材を選択する
要冷蔵品は冷蔵庫で保管する

衛生的な手洗いの励行
清潔なエプロンを使う
髪を束ねる

ここまでが一般衛生管理ね

食材に十分火を通す
(75℃に1分以上)

カレーは、菌を
「**やっつける**」が大切ね

残ったカレーは、
容器に小分けし、速やかに冷ます

調理後は、菌を
「**増やさない**」が大切ね

衛生的な手洗いの方法

食品衛生は
『手洗い』に始まり、
『手洗い』に終わる。

石ケンを
泡立てて!



1 手のひらをよくこする



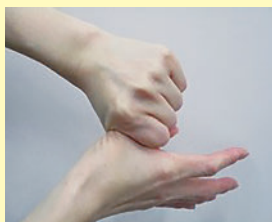
2 手の甲を伸ばすようにこする



3 指先、爪の間を入念にこする



4 指の間を十分に洗う



5 親指をねじり洗いする

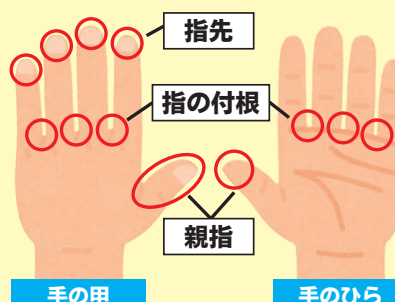


6 手首を忘れずに洗う

2度手洗いの薦め

1 回目は汚れを、
2 回目は微生物を
洗い流します

洗い残しが多い場所



手の甲

手のひら

令和2年度 甲府市食品リスクコミュニケーター

繪 上 久 子
海老澤 禎 枝
遠 藤 美千子
小 林 ゆき子
志 田 昌 子
中 澤 達 代
長 岡 宏 美
矢 崎 貞 子
渡 辺 香 苗

(五十音順)



この冊子について

この冊子は、食品リスクコミュニケーターの方々が講座で学んだことの中から、特に市民の皆さんに知っていただきたいことについて、わかりやすくまとめたものです。

これから、食品リスクコミュニケーターの方々を中心として、食品安全に関する正しい知識と意識が市民の皆さんに広がることを期待しています。

食品衛生についてより詳しくお知りになりたい方は……

甲府市ホームページ

ホーム > 健康・福祉・子育て > 健康・医療・衛生 > 食品衛生

https://www.city.kofu.yamanashi.jp/kenko/shokuhin_eisei/index.html



発行元：甲府市

発行年月日：令和3年3月

問合せ先：甲府市相生二丁目17-1
甲府市福祉保健部生活衛生薬務課
電話 055-237-2550