



# 食の安全 を 考える

私たちが毎日食べる食品は、安全であることは、とても大切なことです。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、市内の皆さま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。

なお、この事業は甲府市の健康都市宣言に係る最初の事業として開催しました。

## 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）を修了した方々を「**甲府市食品リスクコミュニケーター**」と呼びます。



# 食品を正しく知ることの大切さ



## 食品のリスクって、なあに？

食品のリスクとは、食品中に危害要因が存在する結果、人の健康への悪影響が起こる可能性とその程度を意味します。

食品は、既知と未知の物質の集合体です。また、農薬、添加物なども含まれています。でも、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。

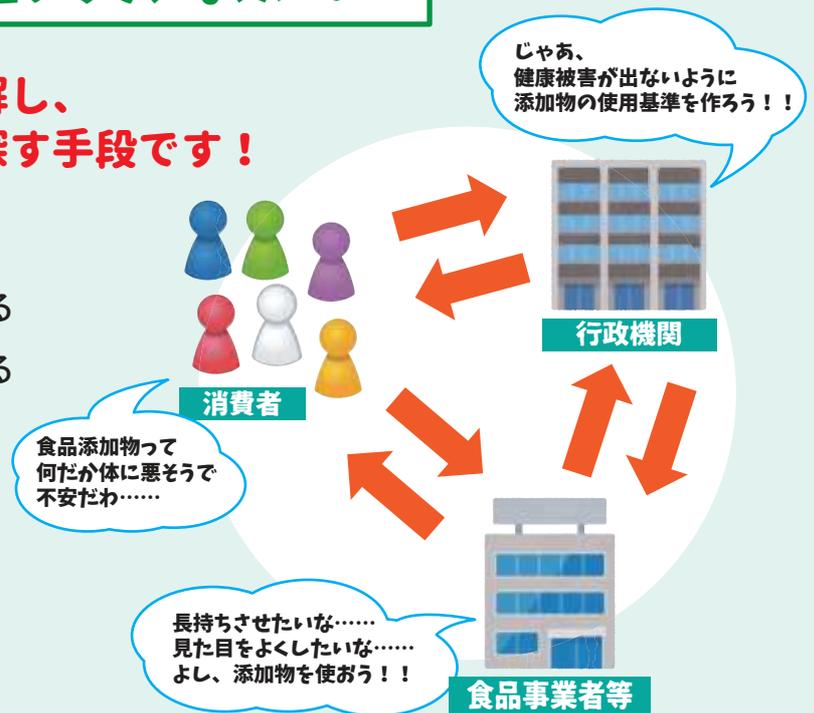


## 食品のリスクコミュニケーションって、なあに？

**それぞれの意見の違いを理解し、  
みんなが納得できる方法を探す手段です！**

- リスク情報を、お互いに共有する
- 幅広い情報について意見を交換する
- お互いの意見について理解を深める
- 共に考え、妥協点を見つける

これらを通じて、透明性を高め、  
食の安全と安心を確保します。



## まずは情報収集から始めよう！

- 1 国内外の公的機関から情報を得よう！！
- 2 インターネットやメディアの情報を、うのみにせず正しい情報であるかをよく確認しよう！！
- 3 正しい最新の情報を入手するために、常にアンテナを張りましょう。



# 食品のリスクと付き合い方



## 食品のリスクはどう防ぐ？

食品のリスクとなる  
・添加物 ・食中毒 ・放射性物質 ・残留農薬 etc.  
が心配だけど、どうしたらいいの??



残念ながら、どんな食品にもリスクは必ず存在し、食品のリスクは「0」になりません。

リスクが「ある」か「ない」かではなく、「安全な量」であることがポイントです。

例えば、人にとって不可欠な「塩」も、1回に3g/kg\*摂ってしまうと、半数致死量（摂取した人の半数は死ぬ）となります。

\*体重1kgあたり3g。例えば60kgの人は180gの塩

**大事なのは「摂取量」なんです**



じゃあ、添加物とか農薬は自分で摂取する量を決められないけど、どうすればいいの??



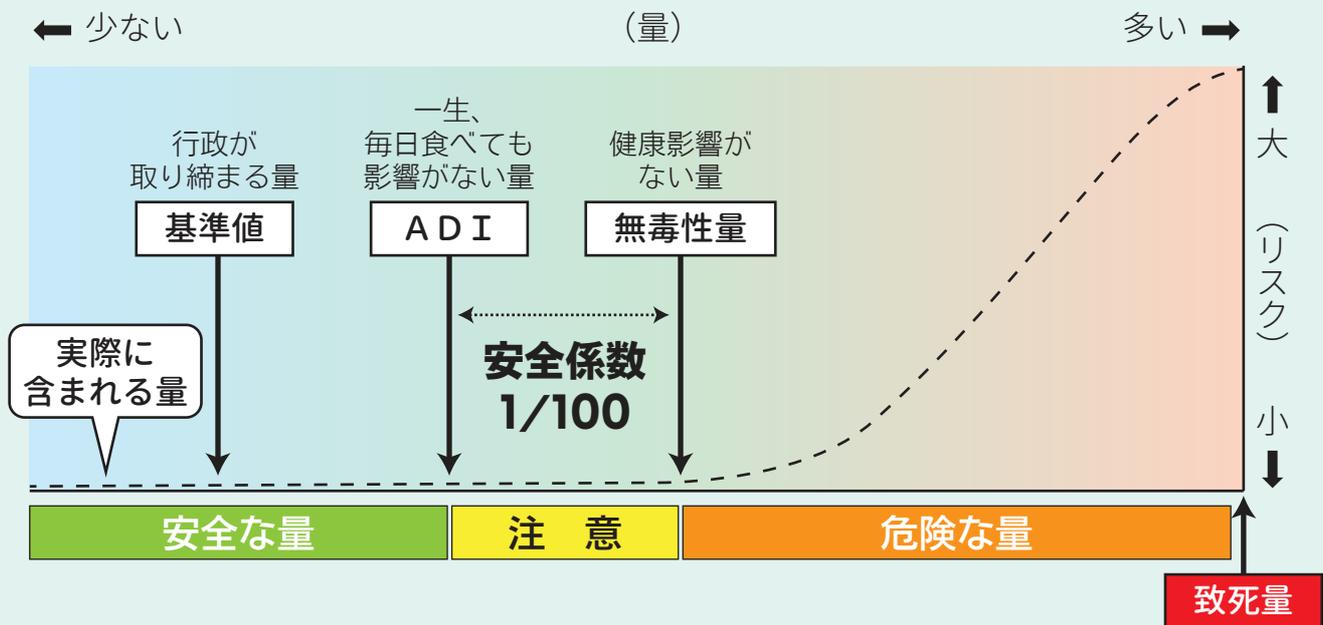
添加物や農薬、放射性物質は、国や地方自治体で、人体に無害な使用量が管理されています。

食中毒や自然毒、アレルギーなど予期しないものに関しては、各家庭での管理は必要になってきます。

- 例えば、
- ・うがい、手洗いを徹底する。
  - ・食材の管理をしっかりとる。
  - ・自分の健康管理や体調管理に注意を払う



## 食品リスクと規制の関係



健康影響がない量の 1/100 の量を、「一生、毎日食べても影響がない量」(ADI) といいます。

行政は、ADI よりもさらに低い値で規制していて、実際に私達が食べている食品に含まれている量は、さらに低いんです。



### POINT

1. 食品リスクは「あるかないか」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

多様な食品からなる、バランスのとれた食生活を心掛けましょう。  
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。

# リスク管理について (現地見学レポート)



## 食品工場での衛生管理



食品工場では、どんな衛生管理をしていますか？



5S、7Sの管理をしています



## 5S管理の効果

- ・作業場の環境美化
- ・業務の効率化
- ・従業員の意識改革
- ・労働安全の向上
- ・不良品の減少

その他にも、衛生管理として様々な対策をしています。





ハサップ  
HACCP って何ですか？



ハサップ  
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。  
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。

## HACCP (ハサップ)

**Hazard** (ハザード) : 危害  
**Analysis** (アナリシス) : 分析  
**Critical** (クリティカル) : 重要  
**Control** (コントロール) : 管理  
**Point** (ポイント) : 点



安全な宇宙食を作るために NASA 航空宇宙局と食品  
メーカーで開発した食品の衛生的な管理方法です。



ハサップ  
HACCP を導入している食品工場で製造される食品は、  
しっかり安全が確保されているのですね。



ハサップ  
この HACCP に沿った衛生管理は、2021 年 6 月から  
全ての食品関連事業者で取組まれます。

工場だけでなく、飲食店などでも食品の安全を  
確保する取組みがなされるのですね。



ハサップ  
家庭でも HACCP の考え方を取り入れることができるので、  
次のページを参考に、ぜひ、やってみてください。



# 家庭での食中毒予防



食中毒って、飲食店やお弁当屋さんで起こるんですよね？

実は、食中毒は家庭でも多く発生しています！  
家族皆で食中毒を予防することが大切です！！



## 食中毒予防の3原則

### 1 菌を「つけない」

- ・手洗いをしっかりする
- ・エプロンを着用する
- ・調理器具を使い分ける
- ・タオルの共用はしない
- ・調理器具の消毒、乾燥をする  
(特にまな板、包丁、布巾)

### 2 菌を「増やさない」

- ・購入した食品はすぐに冷却する
- ・室温で自然解凍はせず、冷蔵庫で解凍する
- ・作ったらすぐに食べる
- ・残り物は放置しない

### 3 菌を「やっつける」

- ・食品の中まで十分な加熱をする
- ・生で食べる野菜や果物は流水で十分に洗う



## 衛生的な手洗いの方法

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

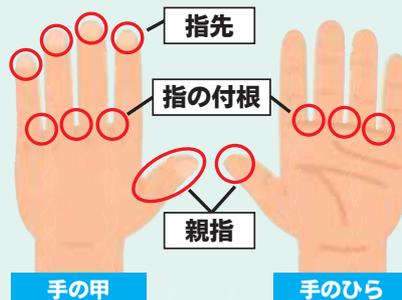


6 手首を忘れずに洗う

## 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



## ハサップ 家庭でも HACCP を活かそう！



ハサップ  
HACCP は工場のことだから、私たちには必要ないですよね？

ハサップ  
家庭でも HACCP が活かれますよ。  
食材の特性を知ることによって、気を付けるべき点（リスク）を  
意識することができます。



食品の  
管理



家族の  
健康管理



調理器具  
の管理



温度の  
管理



衛生管理



手洗い



## ハサップ 家庭で HACCP の考え方を取り入れると……



### ハンバーグを作る時

作業	危害	管理方法
食材の購入・携行	■ 持ち帰る途中で細菌が増える	<input type="checkbox"/> 保冷バックを利用 <i>菌を増やさない</i>
保管	■ 保管中に細菌が増える	<input type="checkbox"/> 室温で長く放置しない <input type="checkbox"/> 冷蔵庫にすぐ入れる
手洗い	■ 手洗いが不十分 	<input type="checkbox"/> しっかり手洗い <i>菌を付けない</i>
下ごしらえ・混ぜる	■ 食材へ細菌が移る	<input type="checkbox"/> 野菜→肉の順に扱う <input type="checkbox"/> 肉を触ったら、手をよく洗う
<b>重要</b> 焼く	■ 加熱不足で細菌が残る	<input type="checkbox"/> 中まで火を通す <i>菌をやっつける</i>
食べる	■ すぐ食べないで、細菌が増える	<input type="checkbox"/> すぐ食べない時は冷蔵庫へ入れる

# 身近なリスク（食中毒）



**危ない**

## 家庭でおなじみの食品

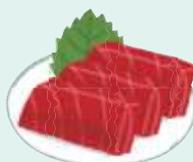
### カレーライス

- ・作り置きをしない
- ・保存する時は、小分けにして十分に冷ましてから、冷凍庫又は冷蔵庫で保存する
- ・温め直す時は、沸騰するまで加熱する



### お刺身

- ・新鮮なものを選ぶ
- ・購入後は、時間をおかずに冷蔵庫で保管する



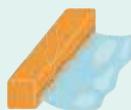
### 鶏肉

- ・生又は半生では食べない



### おにぎり

- ・特に夏場は素手で作らない  
ラップ又は手袋を使用する



### 冷凍食品

- ・加熱が必要なものは、中心まで十分加熱する  
(パッケージに書かれた調理方法を確認！)

### カキやアサリなどの二枚貝

- ・ノロウイルスが蓄積していることがあるので、生食を控えて、加熱調理をする

ノロウイルスは、85℃以上で 90 秒以上加熱しないと死滅しません。二枚貝などを調理するときは気を付けましょう。

## 食中毒の原因となる病原体

微生物の名前	特徴	予防方法
ノロウイルス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人の腸内で増える</li> <li>・少量でも発症</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・85℃以上で 90 秒以上の加熱</li> <li>・手洗いの徹底</li> </ul>
カンピロバクター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏や家畜が保菌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉と野菜の調理器具の使い分け、相互汚染を防ぐ</li> <li>・加熱調理</li> </ul>
病原性大腸菌	<ul style="list-style-type: none"> <li>・強力な毒素を産生</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・加熱調理</li> </ul>
ウェルシュ菌	<ul style="list-style-type: none"> <li>・加熱調理でも生存</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーなどは小分けして冷蔵</li> </ul>
アニサキス（寄生虫）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・海産魚介類に寄生</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生食する場合には、冷凍</li> </ul>

## 植物による食中毒

### 誤認識による食中毒の多い事例



ちょっと待って……  
「本当に食べられる？」



出典：食品安全委員会ホームページ

✗ ジャガイモ  
芽や緑色の部分は毒素が多い



出典：厚生労働省ホームページ

✗ 毒キノコ



出典：厚生労働省ホームページ

✗ イヌサフラン



Q どちらが、  
**ニラ** でしょうか？



出典：消費者庁

A 正解は、**下**です!!

ニラとスイセンを**見た目で判別するのは難しい**ですね。

見た目が似ているスイセンには毒があります。

「本当にニラかな？」と疑い、**臭いの違いを確かめることが重要**なのです。

## 令和元年度 甲府市食品リスクコミュニケーター

赤池常子  
秋山武美  
浅見恵海  
大内和美  
小川知美  
長田美恵子  
北野美恵子  
河野孝子  
清水洋子  
集堂奈穂美  
須田利江  
征矢朝葉  
内藤洋子  
根津仁子  
宮崎芳  
村上由実子  
藤澤恵子  
堀内昭子  
山中真弓

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



発行元：甲府市

発行年月日：令和2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