

食品の安全性について考えよう!

～ 自分でできるリスク回避 ～

残留農薬、
食品添加物を
正しく理解しよう

輸入食品の
安全性を
考えよう

家庭でできる
衛生管理を
実践しよう

食中毒を
予防しよう

食中毒予防の3原則

- ・つけない
- ・増やさない
- ・やっつける

正しい
手洗いを
身に着けよう



こうふ PR 大使 武田ハルくん

はじめに

私たちの身の周りには、食品の安全性に関する様々な情報があふれています。しかし、これらは、科学的根拠に基づいた正しい情報ばかりではありません。

そこで、甲府市では、科学的根拠に基づいた正しい知識を取得し、正確に情報を発信できる市民を養成することを目的に、令和6年度甲府市食品リスクコミュニケーター養成講座を山梨学院大学、山梨学院短期大学、消費者庁、内閣府食品安全委員会事務局と共催で実施しました。

この冊子は、令和6年度甲府市食品リスクコミュニケーター養成講座の修了生が講座で学んだ知識を多くの市民の皆様伝えたいという想いで作成しました。ぜひ、リスクコミュニケーションを知るきっかけとしてご活用ください。

目次

■ 食品の安全性に関心を持とう！	2
■ 食品の安全性を考えよう！	3
■ 食品のことを知って、選ぼう！	5
■ 食中毒に気を付けよう！	7
■ 衛生管理を学ぼう！	9

1

食品の安全性に関心を持とう！

食品のリスクとは何か？

食品は毎日、口にしているものだからこそ安全であるべきものです。

しかし、飲食することで、食中毒などの健康被害を引き起こすことがあります。そのような食品のリスクは、食品に潜むハザード（危害因子）が影響しています。

生物学的ハザード

病原菌・寄生虫 など

化学的ハザード

農薬・動物用医薬品・
有害化学物質 など

物理的ハザード

金属片・石・ガラス
など

食品のリスクから自分たちを守るには？

リスクアナリシス

問題発生を未然に防止したり、悪影響の起きる可能性（リスク）を低減するための枠組み

リスク管理

食べても安全なように
ルールを決めて、監視

評価の要請

結果の通知

機能的に
分離&協働

リスク評価

どのくらいなら
食べても安全か評価

リスクコミュニケーション

消費者、行政、事業者、その他関係者がそれぞれの
立場から相互に情報・意見を交換

Working Principles for Risk Analysis for Food Safety for Application by Governments CXG 62-2007 等を基に作成

「食の安全」には、消費者も重要な役割を果たしている。
みんなで努力することが大切です。

食品について、みんなで考えよう！
Let's リスクコミュニケーション

2 食品の安全性を考えよう！

食品に潜むハザード（危害因子）

飲食することで起きる食中毒などの健康被害は、食品に潜むハザードの摂取量が多くなることで引き起こされます。

■ 食品の安全は、「量」の問題

$$\text{リスク} = \text{ハザード} \times \text{摂取量} \\ \text{(ばく露量)}$$

どんな食品も多少なりともリスクを含んでいます。

食品のリスクは、健康障害の原因となるハザードとその摂取量に依存して大きくなります。

したがって、食品にリスクが「ある」か「ない」かに注目するのではなく、どんな食品であっても摂取量に気を付ける必要があります。

これにより、食品の安全性の確保につながります。

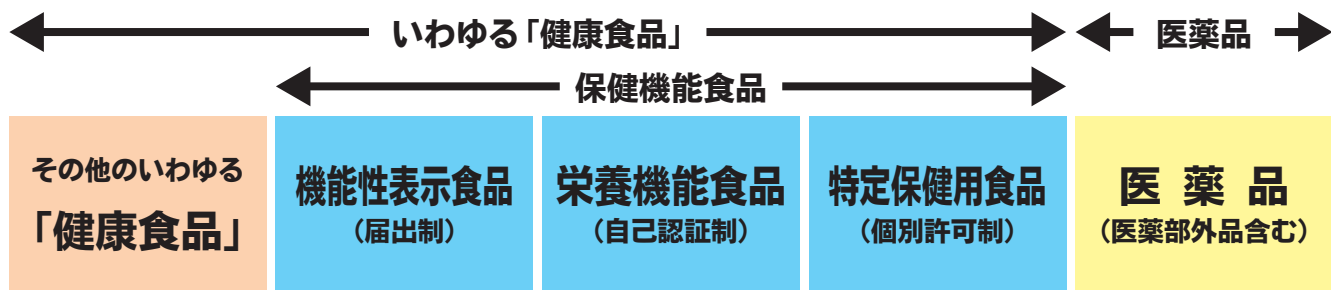


**どんな食品であっても過剰な摂取は
健康障害につながるため、注意が必要です**

いわゆる「健康食品」を考えよう

○ 健康食品は病気を治療するものではありません

いわゆる「健康食品」とは、医薬品以外で、口から摂取される、健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して摂取されている食品全般のことをいいます。



参考

いわゆる「健康食品」についての19のメッセージ

1. 食品としての安全性についてのメッセージ (①～③)

- ①「食品」でも安全とは限りません。
- ②「食品」だからたくさん摂っても大丈夫と考えてはいけません。
- ③同じ食品や食品成分を長く続けて摂った場合の安全性は正確にはわかっていません。

2. 「健康食品」としての安全性についてのメッセージ (④～⑨)

- ④「健康食品」として販売されているからといって安全ということではありません。
- ⑤「天然」「自然」「ナチュラル」などのうたい文句は「安全」を連想させますが、科学的には「安全」を意味するものではありません。
- ⑥「健康食品」として販売されている「無承認無許可医薬品」に注意してください。
- ⑦通常の食品と異なる形態の「健康食品」に注意してください。
- ⑧ビタミンやミネラルのサプリメントによる過剰摂取のリスクに注意してください。
- ⑨「健康食品」は、医薬品並みの品質管理がなされているものではありません。

3. 「健康食品」を摂る人と摂る目的についてのメッセージ (⑩～⑮)

- ⑩「健康食品」は、多くの場合が「健康な成人」を対象にしています。高齢者、子ども、妊婦、病気の人が「健康食品」を摂ることは注意が必要です。

- ⑪病気の人が摂るとかえって病状を悪化させる「健康食品」があります。

- ⑫治療のため医薬品を服用している場合は「健康食品」を併せて摂ることについて医師・薬剤師のアドバイスを受けてください。

- ⑬「健康食品」は薬の代わりにはならないので医薬品の服用を止めてはいけません。

- ⑭ダイエットや筋力増強効果を期待させる食品には、特に注意してください。

- ⑮「健康寿命の延伸（元気で長生き）」の効果を実証されている食品はありません。

4. 「健康食品」の情報についてのメッセージ (⑯)

- ⑯知っていると思っている健康情報は、本当に（科学的に）正しいものですか。情報が確かなものであるかを見極めて、摂るかどうか判断してください。

5. 「健康食品」の摂取についてのメッセージ (⑰～⑲)

- ⑰「健康食品」を摂るかどうかの選択は「わからない中での選択」です。

- ⑱摂る際には、何を、いつ、どのくらい摂ったかと、効果や体調の変化を記録してください。

- ⑲「健康食品」を摂っていて体調が悪くなったときには、まずは摂るのを中止し、因果関係を考えてください。

摂取に注意！

健康食品のほとんどは、健康な成人を対象としています。以下の人は摂取に注意が必要です。



健康保持・増進の基本

健康の基本は、「栄養・運動・休養」の3つの柱で成り立っています。「栄養」は適量をバランスよく（多種類の食品をまんべんなく）食べることが大切です。



3 食品のことを知って、選ぼう！

化学物質の安全性を考えよう

化学的ハザード

化学物質って
聞くと……

食品添加物や農薬は、化学物質の1つです。食品そのものにも化学物質は含まれています。

○ 食品添加物や農薬は、こんな目的で使われています。

食品添加物

味を良くしたり、見栄えを良くしたり、細菌やカビを防ぎ、長持ちさせるために使います。

農薬

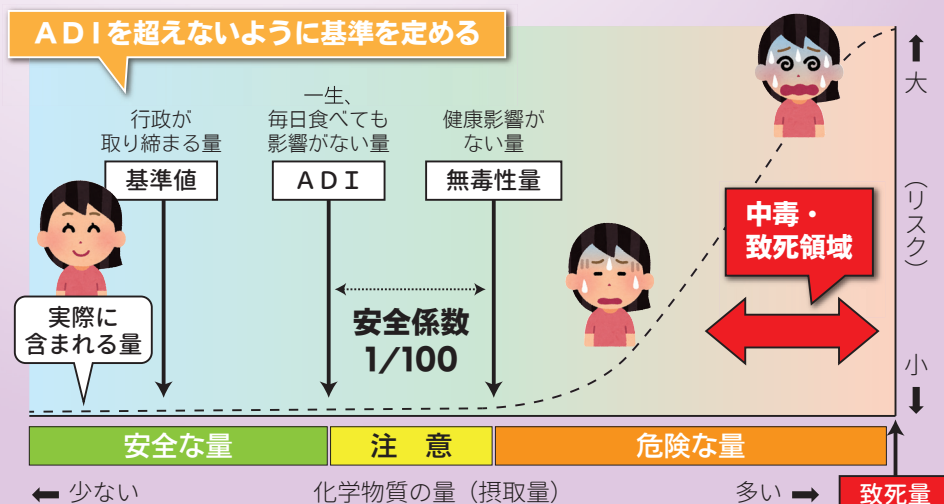
農作物をだめにしてしまう虫、草やカビなどをやっつけてくれます。農作物が育てやすくなり、十分な量をとることができ、食糧確保につながります。

○ 食品添加物や残留農薬は、管理されています。

毎日食べても安全だと考えられる量を決めています。

□ 食品の基準値は

一生、毎日食べても影響がない量（ADI）を超えないように決めてあります。国により食文化が異なるため、基準値は国によって異なります。

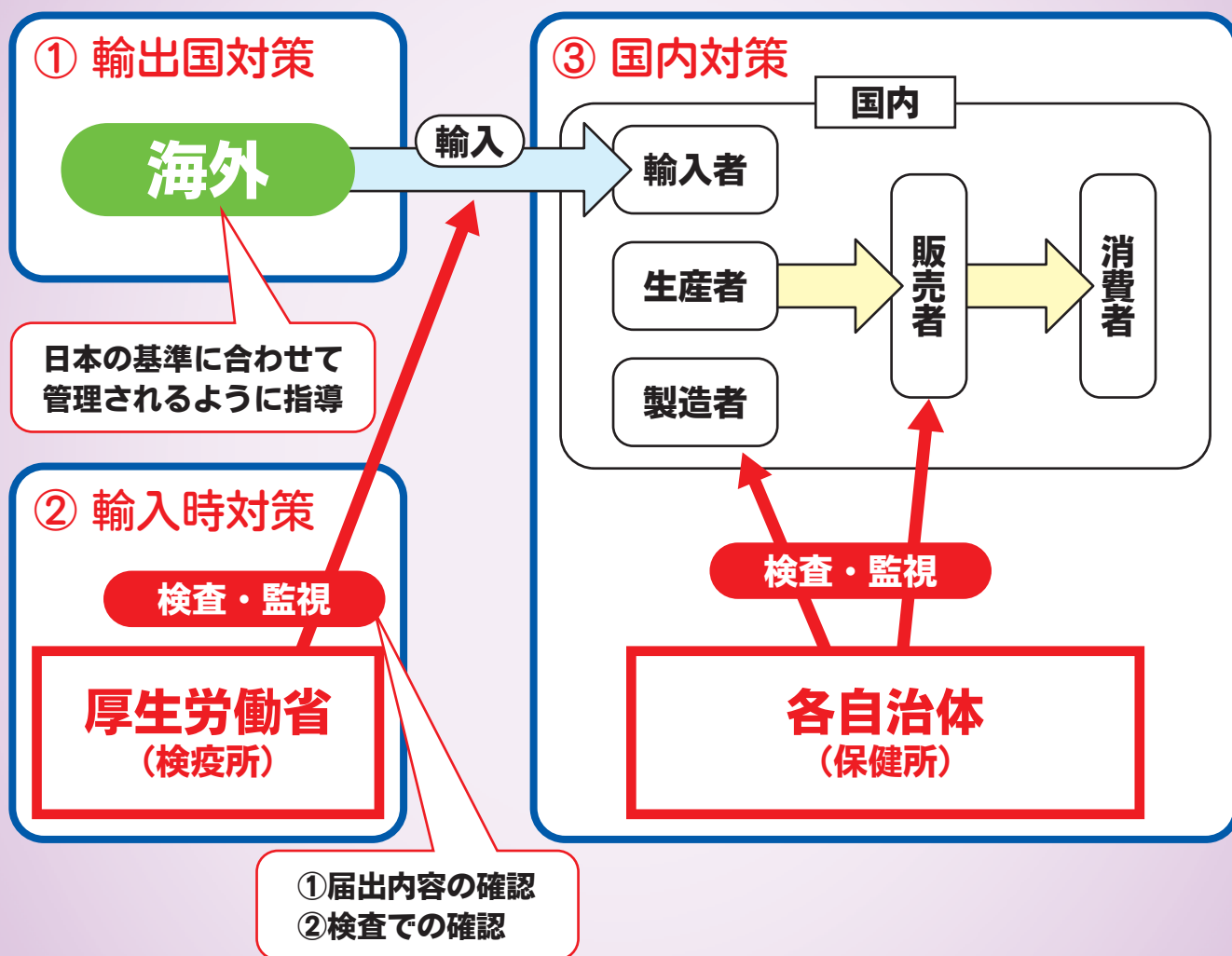


輸入食品の安全性の管理を考えよう

日本の食料自給率は

カロリーベースで **38%** (農林水産省) です。

私たちは多くを輸入食品に頼っています。



○ 輸入食品は……

「国産品と同じ基準が適用されている」 ➡ **安全性の基準は同じ**

安全性を確保するため、計画的に行政による検査等が行われており、厳しく管理されています。

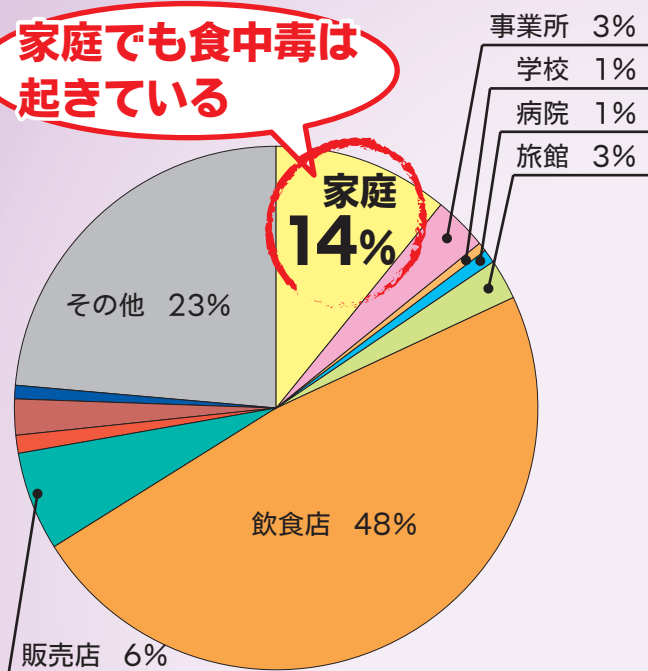
どこの国の食品かよりも、どのように衛生管理がされているのかということを考えることが重要です。

4 食中毒に気を付けよう！

生物学的ハザード

食中毒はどこで起きているの？

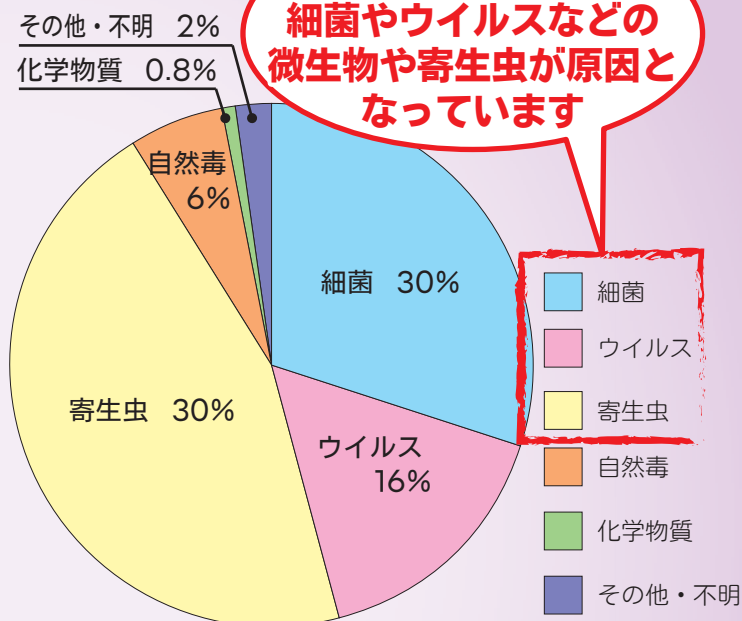
家庭でも食中毒は起きている



厚生労働省「食中毒統計調査（令和5年度）」

食中毒の原因は？

食中毒のほとんどは細菌やウイルスなどの微生物や寄生虫が原因となっています



厚生労働省「食中毒の原因別の発症率（事件数）（令和5年度）」

食中毒を防ごう！！

食中毒予防の3原則

1 つけない

微生物をつけない

手洗い、殺菌、整理整頓、器具の使い分け

2 増やさない

細菌が増えやすい温度をできるだけ避ける
温度管理、調理後速やかに食べる

3 やっつける

殺菌する

中心部まで十分加熱（75℃で1分以上、
ノロウイルスは85℃以上90秒以上）

食中毒予防の基本は正しい手洗いから



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度手洗いが効果的です。

洗った後は「清潔な」タオル（ペーパータオル等）で水気をふきとりよく乾かしましょう。

細菌が増えやすい温度は？



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）



危険温度帯で長時間放置しないよう、温度管理をすることが大切です。

自然毒にも気を付けよう

化学的ハザード

自然毒は、死亡事例が多いです。



ふぐ

自分が釣ったふぐが原因となった死亡事例もあります。自ら調理することは危険です。ふぐを取り扱う資格を持つ専門の方に依頼しましょう。

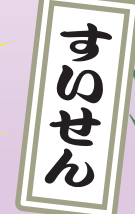


じゃがいも

芽や緑色の皮は毒性があります。芽はしっかり取り除き、緑色の部分が見えなくなるように皮を剥きましょう。また、大きさの小さいものは十分に注意しましょう。



きのこ



すいせん

きのこが旬となる秋には、毒きのこを誤食する事例が増加します。

すいせんはニラと見た目がよく似ており、庭先で栽培している食用植物と誤食する事例が多くあります。

食用と鑑定できないものは採らない
食べない
売らない
人にあげない

5 衛生管理を学ぼう！

食品工場の衛生管理

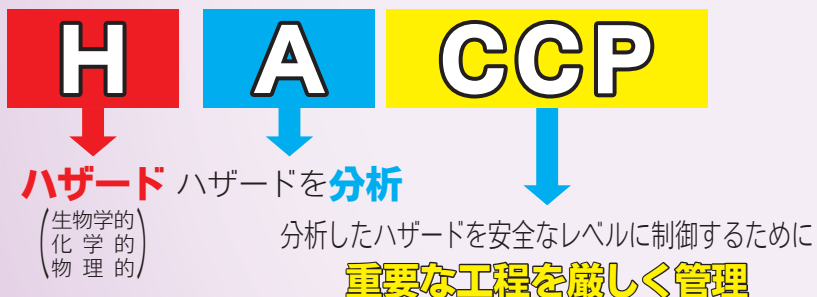
食品工場では自主的な衛生管理に取り組んでいます。

○ 5S(7S)の徹底による一般衛生管理



- 整理**：必要な物と不必要な物に分け、不必要な物を捨てる
- 整頓**：必要な物を見つけやすく、利用しやすい状態にする
- 清掃**：活動する場およびその周囲を掃除する
- 清潔**：整理、整頓、清掃が徹底され、維持されている
- 習慣**：上記の4Sがきちんと守れるよう、習慣化されている
- 洗浄**：汚染や有害微生物を除去し、衛生的な状態にする
- 殺菌**：有害な微生物や菌を除去する

HACCPによる衛生管理



HACCPとは

- Hazard**：健康被害につながる危害因子
 - Analysis**：分析
 - Critical**：重要な
 - Control**：管理
 - Point**：工程
- の頭文字を取ったものです

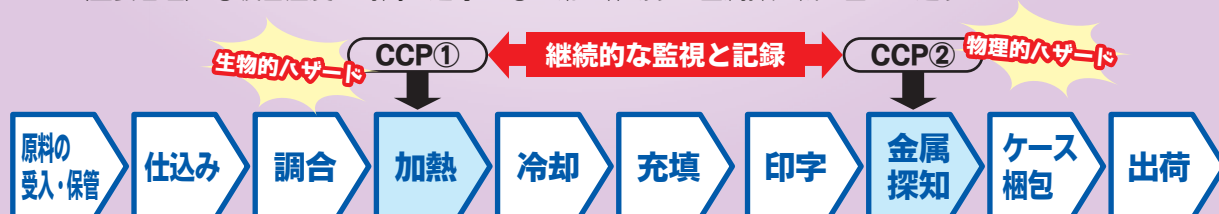
○ HACCPのメリット

原材料の受入れから最終製品までの工程ごとに、微生物や金属の混入などの危害要因を分析・予測(HA)し、危害の発生を防止するために特に重要な管理点(CCP)を継続的に監視・記録することで、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原因の追究を容易にします。

(例) ジュース工場での重要管理点

ジュースを製造する工程で特に重要な管理点は

- H** (ハザード) ①殺菌不足による微生物の生残・増殖による変敗 ②異物(金属片)の残存
- A** (分析) ①微生物を加熱で確実にやっつける ②十分な感度で金属探知機が作動し、異物(金属等)を排除する
- CCP** (重要管理) ①殺菌温度・時間の遵守 ②正常に作動する金属探知機に全品を通す



私たちにもできる衛生管理術

5S(7S)を意識して
実践してみよう

家庭の台所に HACCP の考え方を取り入れてみよう！

POINT 1

食品の購入

新鮮な食材を選ぼう



賞味期限・保存方法
などの表示をチェック！



寄り道しないで
まっすぐ帰ろう



食品の品質などが
信頼できるところ
から購入する

食肉・鮮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

肉・魚は汁が
漏れないように
包んで保存する

扉を開ける時間は
なるべく短くする



容量は7割程度にする

冷蔵庫は10℃以下、
冷凍庫は-15℃以下
に維持する

それぞれの食材に適した
保存方法で保存する

POINT 3

下準備

ゴミは
こまめに捨てる

肉・魚を切ったら
熱湯などで消毒する

肉・魚は生で
食べるもの
から離す



冷凍品の解凍は
冷蔵庫で行う

タオルは清潔な
ものを使う

こまめに
手を洗う

包丁などの器具、ふき
んは洗って消毒する

野菜も
よく洗う

POINT 4

調理

調理を途中で
止めた食品は
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

まな板、包丁は肉用、魚用、調理
済み食品用などと使い分ける

作業前に手を洗う

中心部まで十分に加熱する
(肉は中心部分の)
色が変わるまで

台所は清潔にする



POINT 5

食事

盛り付けは清潔な
器具、食器を使う

多く作りすぎた場
合は、あらかじめ
取り分けておく



食事の前に手を洗う

調理後、すぐ食べる
できるだけ食べきる

POINT 6

残った食品

早く冷めるように
小分けし、冷めたら
冷蔵庫に入れる

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

温め直すときは、
かきまぜながら
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

清潔な器具、
容器で保存する



「生産」「加工」「流通」の過程で事業者、行政の取り組みで管理されている事は新たな知識です。どんな食品にもリスクがある。家庭で出来る「食の安全性」についても学び、正しい情報を身につける、正しい情報を伝える努力をしていきたいと思いました。

F・Fさん

食の安全・安心について、興味があり、参加しました。食品添加物、残留農薬等は安全なのでしょう？様々な情報があふれており、誤解やフェイク情報が多く、正しい知識、情報判断が難しくなっている状況です。貴重な講義を受け、感謝し、身近な人に広めたいと思います。

Y・Aさん

インターネット上には多様な情報があふれていて、受け取り手である自分も正しい知識を身につける必要があります。講座を通して、数値でとらえること、専門用語の意味を正しく理解することが大切だと思いました。

A・Hさん

グループワークで意見をだしあっていくうちに理解も深まった。繰り返し確認しあう大切さを実感した。先生の『どんな情報もすぐに信じず、立ち止まって考える』というお言葉を肝に銘じたい。貴重な学習の機会をいただき有意義な日々だった。

N・Yさん

リスクコミュニケーターとして、行政の定めた基準に基づき、日本の食は、安全性を確保するための取り組みがなされていることを伝え、一緒に考えながら、信頼して頂けるコミュニケーターを目指します。

Y・Mさん

食物を確保する為に使用されている化学薬品が人体に悪影響があるかどうかについて検査を行い、安全性を確保するための規制や管理がされている。輸入品も国内食品と同様に、安全性の確保をするための管理体制がある。食品に関しては製造業者が規制に基づいて管理している。

H・Kさん

工場見学に行かせてもらったり、先生方の講義を聞くことができ、とても貴重な体験ができました。ここで身につけた知識をどのようにまわりの方に伝えていけるかを考えていきたいと思います。

T・Aさん

生産、加工、流通から家庭の台所までのリスクを、大学の先生や専門家の先生から学び、グループワークで、皆さんとの意見交換が楽しくできる貴重な機会をいただきました。

T・Sさん

令和6年度 甲府市食品リスク コミュニケーターの声

※「甲府市食品リスクコミュニケーター」とは、甲府市食品リスクコミュニケーター養成講座を修了した者で、食品の安全性に関する知識を取得し、正確な情報を発信できる人材です。

食の安全・安心に関する情報

■ 消費者庁ホームページ

<https://www.caa.go.jp>

■ 食品安全委員会ホームページ

<https://www.fsc.go.jp>

■ 厚生労働省ホームページ

<https://www.mhlw.go.jp>

■ 農林水産省ホームページ

<https://www.maff.go.jp>

■ 甲府市保健衛生部生活衛生室
衛生薬務課ホームページ

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



消費者庁



食品安全委員会



厚生労働省



農林水産省



甲府市

発行元：甲府市

発行年月日：令和7年3月

問合せ先：甲府市相生二丁目17-1

甲府市保健衛生部生活衛生室衛生薬務課

電話 055-237-2550