

食品を安全に食べるために わたしたちができること

農林水産省 関東農政局
消費・安全部消費生活課

本日の概要

1. 食品が「安全である」とは？
2. 食品の安全はどのように確保されているの？
3. 食品を安全に食べるためにわたしたちができること

食品が「安全である」とは？

「予期された方法や意図された方法で作ったり、食べたりした場合に、その食品が食べた人に害を与えないという保証」(Codex)

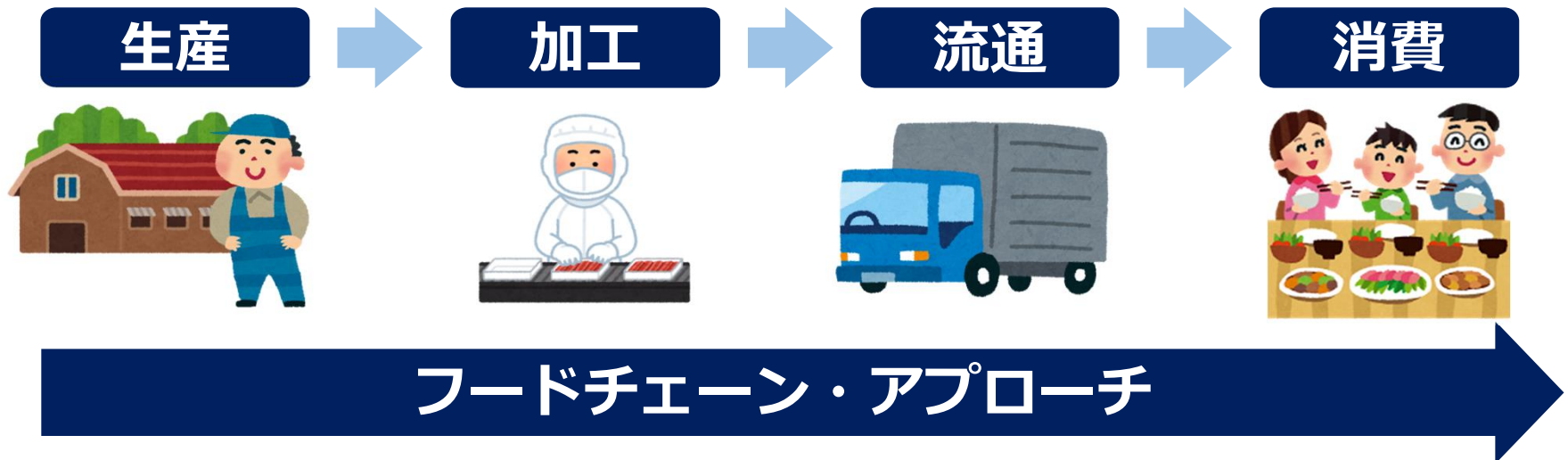
Codex Alimentarius 委員会：国連食糧農業機関（FAO）と世界保健機関（WHO）により、消費者の健康の保護、食品の公正な貿易の確保を目的として1963年に設置された国際的な政府間機関。食品安全に関する国際規格の策定を行う。

症状の出方

- 1度食べただけで、短期間のうちに悪影響がでる場合
（例：フグ毒やサルモネラが原因となった食中毒）
 - 長期間食べ続けた結果、悪影響が出る場合
（例：カドミウムの蓄積による腎機能障害）
- いずれの場合も発症したときは手遅れ。だからこそ未然防止が大事。

食品の安全はどのように確保されているの？

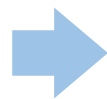
- 食中毒菌は、
 - ✓ 食品を取り扱う人の手指・髪の毛などや、周囲の環境中に生息し、食品を汚染する可能性
 - ✓ 温度や水分などの条件が揃うと増殖
- 食中毒菌の汚染・増殖を防ぐため、生産から消費にわたる衛生管理が必要



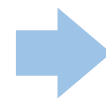
生産



加工



流通



消費



フードチェーン・アプローチ

- 生産者がいくら安全なものを生産しても、加工施設で汚染されたら？
- 消費者が買ったものを何日も常温で保存したら？



食中毒予防はみんなで取り組む課題です！

食中毒とは



食中毒をおこす原因

【細菌】 サルモネラ、カンピロバクター、ウェルシュ菌

【ウイルス】 ノロウイルス

【寄生虫】 アニサキス

【天然毒素】 スイセン、じゃがいもの芽



サルモネラ

東京都健康安全研究センター提供
細菌の大きさは $0.7\sim 1.5\mu\text{m}\times 2.0\sim 5.0\mu\text{m}$

芽がでた じゃがいも



アニサキス



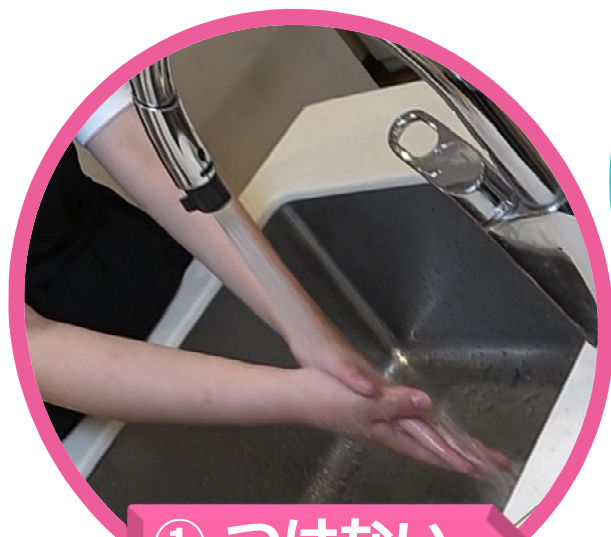
提供:日本水産資源保護協会

芽は、まわりの部分も含めて
取り除きましょう。

食品を安全に食べるためにわたしたちができること

食中毒の原因となる

細菌や**ウイルス**などを



① **つけない**

料理や食事の前には
しっかり手を洗おう！



② **ふやさない**

食材は菌が増えにくい
低い温度で保存しよう！



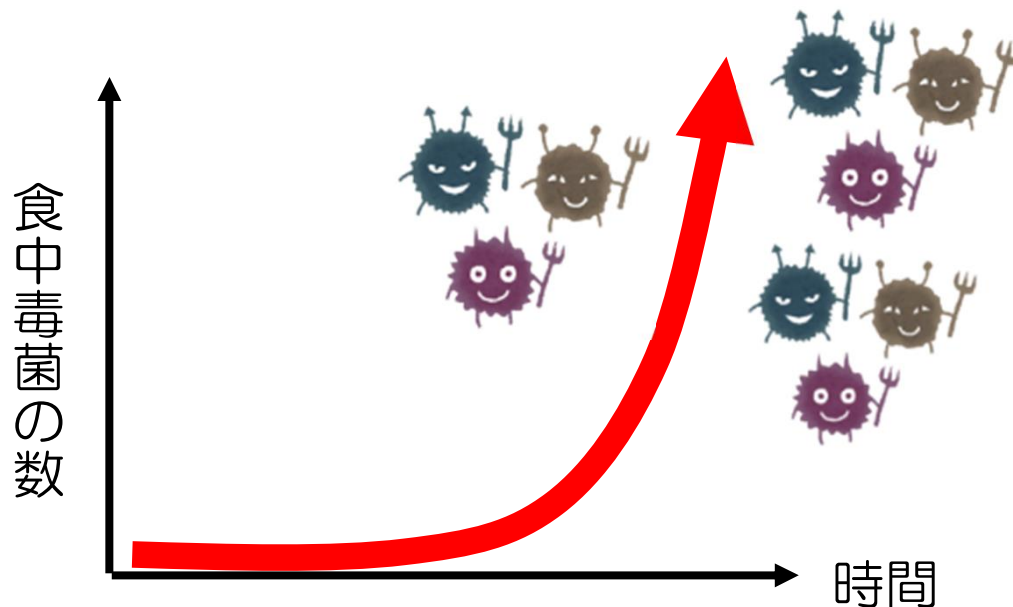
③ **やっつける**

加熱が必要な食材は
しっかりと加熱しましょう！

食中毒予防の3原則

①買い物：温度管理に気をつける

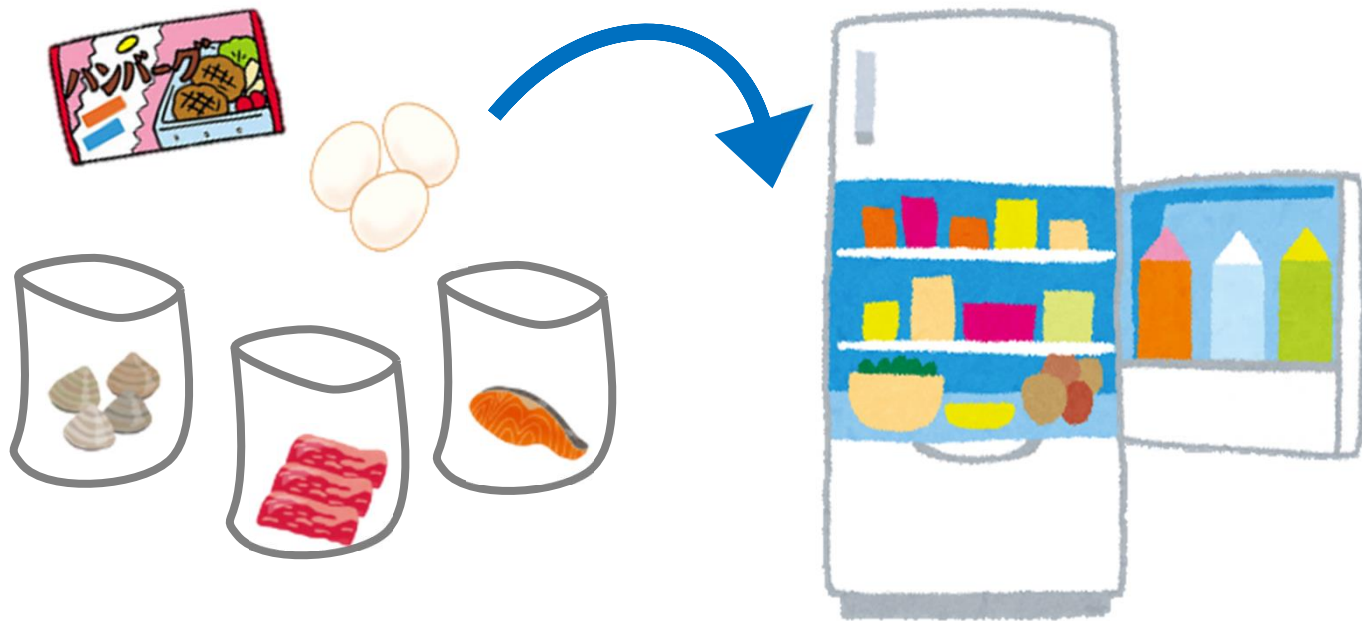
- ✓ 冷蔵/冷凍が必要な食品は、最後を買う



- 食中毒菌は温かくて栄養や水分があると急激に増える。
- 肉や魚など、冷蔵/冷凍が必要な食品は、温度が上がらないうちに帰宅できるよう最後を買う。

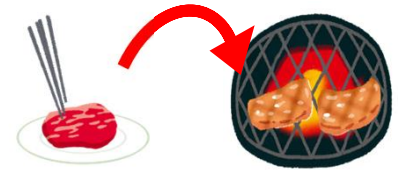
②保存：温度管理に気をつける

- ✓ 冷蔵／冷凍が必要な食品は、すぐ冷蔵庫や冷凍庫へ入れる
- 冷蔵庫には食品を詰め込みすぎないようにする。
- ドアの開け閉めは静かに、すばやく行う。



③調理

- ✓ 調理を始める際に必ず手を洗う
- ✓ 野菜や果物は流水でよく洗う
- ✓ 一尾ものの魚や殻つきの貝は、流水でよく洗う
- ✓ 生肉は洗わない
- ✓ 肉や魚介類は中心までしっかり火を通す
- ✓ 生肉をつかむ箸と、食べる箸は別にする
- ✓ 魚介類を生食するときはアニサキスに注意する



③調理：微生物をつけない

✓ 調理を始める前に必ず手を洗う

- きれいに見えても、微生物は手についている。



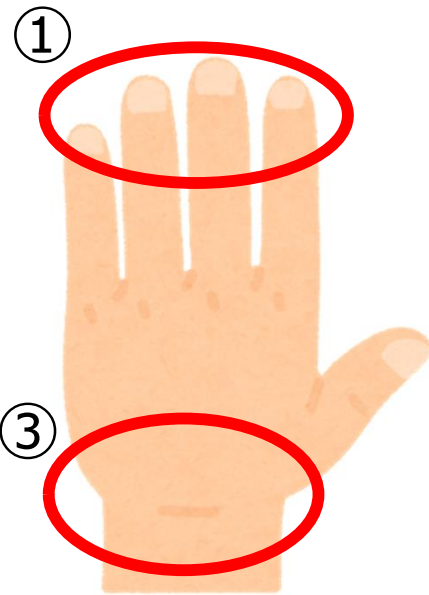
成人の手についている
生菌数

場所	生菌数
①	約250,000個
②	約3,400個
③	約1,000個
④	約890個

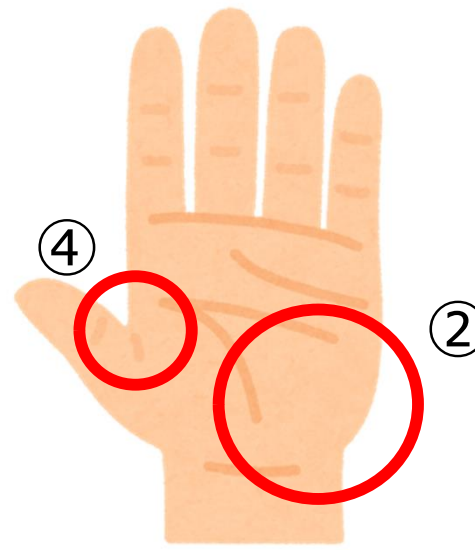
(26人の平均)

① 爪と指の間を掻き取り

②-④ 4cm²拭き取り



手の甲



手のひら

(McGinley et al (1988)の報告をもとに作成)

正しい手の洗い方（その1）



1. 流水で汚れを簡単に洗い流しましょう。



2. せっけんをつけて十分に泡立てましょう。



3. 手のひらをあわせてよくこすり、次に手のひらと手の甲をあわせてよくこすりましょう。



4. 両手を組むようにして指の間をよく洗いましょう。



5. 爪の間も十分に洗いましょう。



6. 親指は、反対側の手でねじるようにして洗いましょう。

正しい手の洗い方（その2）



7. 手首も忘れずに、反対側の手でねじるようにして洗いましょう。



8. 洗った手が再び汚れないように、蛇口をせっけんで洗い流してから水を出し、流水でせっけんと汚れを十分に洗い流しましょう。



9. 清潔な乾いたタオルなどで水気を拭きとりましょう。



10. 手洗い完了！

- 時計や指輪、アクセサリー、つけ爪などを外して手を洗う。
- 丁寧に手を洗うと、手の細菌は減る。
- 2度洗いが効果的。

③調理：微生物をつけない

✓ 生肉は洗わない

市販鶏肉のカンピロバクター汚染率

部位	汚染率
モモ肉	56.8% (158/278)
ムネ肉	59.9% (112/187)

注 () の中の数字： Suzukiらが2002～7年に雑誌掲載された論文を収集・分析した結果、陽性であった検体数/検査された検体数

(Suzuki and Yamamoto(2009)の報告をもとに作成)

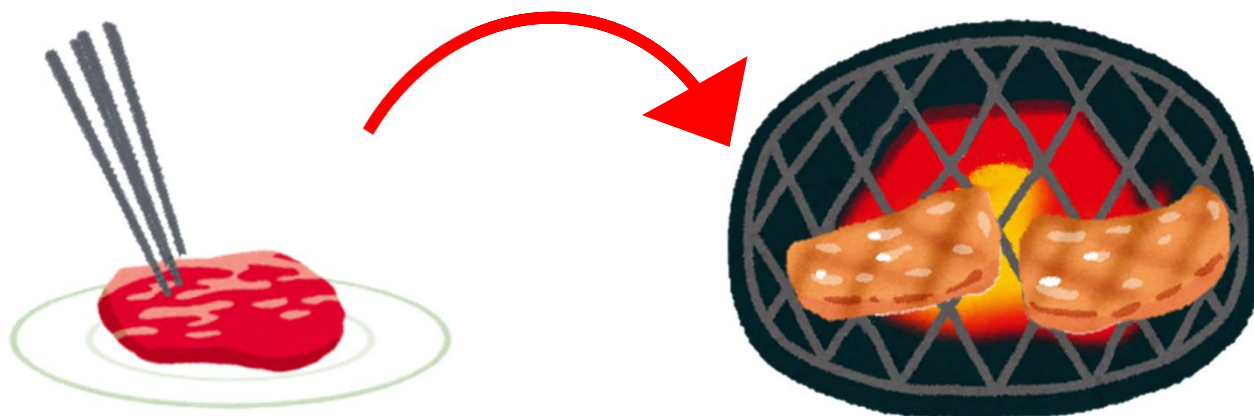
- カンピロバクターは少量（500～800個/ヒト）でも感染する。
- 生肉を洗うと食中毒菌が飛びちり、まわりに付いてしまう可能性がある。



③調理：微生物をやっつける

✓ 肉や魚介類は中心までしっかり火を通す

- 多くの微生物※は、75℃で1分間以上の加熱で死滅する。



生の肉は、赤みがなくなることを
目安に中心部までしっかり加熱

※ノロウイルスの感染性をなくすには、85℃～90℃で90秒以上加熱。

食べるとき

- ✓ できあがった料理はなるべく早く食べきる



食事は
おいしく
楽しく！

④食事の後：微生物をふやさない

✓冷蔵庫を過信しない



✓使った食器はすぐに洗う

食器や調理器具を水に浸けたままにしておくと、微生物が増殖する。

洗い桶の水やスポンジ・タワシにいる微生物が飛びちり、まわりについてしまうことがある。

スポンジやタワシなども、使った後すぐに洗剤と流水でよく洗い乾かす。



天然毒素による食中毒にも気をつけて

- 天然毒素による食中毒の中には、命に関わるケースも
- 知識を身につけて、予防することが大切



山菜狩りなどで誤って有毒な野草を採取し、食べたことによる食中毒

こんなケースが...

スイセンの葉をニラと間違っ
て食べた。食後30分以内に、
吐き気、嘔吐、頭痛など。

- 家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に栽培しない
- 山菜に混じって有毒植物が生えていることもある。一本一本確認して採り、調理前にもう一度確認
- 食用と確実に判断できないものは絶対に「採らない」「食べない」「人にあげない」

ジャガイモに含まれる天然毒素 ソラニン・チャコニンによる食中毒



発芽している

こんなケースが...

家庭菜園で育てたジャガ
イモを茹で皮付きで食べた。
腹痛、下痢、吐き気など。



光に当たって緑色になった

- 芽が出ていたり、緑色のジャガイモは買わない・食べない
- 暗くて涼しい場所で保存
- 芽や緑色の部分があれば、皮を厚めにむき、その周囲も多めに取り除く
- 栽培する場合は、十分に熟して大きくなったものを収穫

みんなで取り組もう！食中毒予防

食品安全に関する情報は…

<農林水産省ウェブサイト>

食品の安全や選び方のポイントなど、日常生活に役立つ情報をご紹介します。



食中毒予防のリーフレットやチラシをご紹介します。



ご清聴ありがとうございました