

食品を安全に食べるために

近畿農政局
消費・安全部 消費生活課

農林水産省

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. 食中毒を防ぐために

1. 食品が「安全である」とは

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）が、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年に設立。

「害」

- 1度食べただけで、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：カドミウムによる腎機能障害）
→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」と「安心」

安全

科学的評価により決定

客観的



信頼

- 行政、食品事業者等の誠実な姿勢と真剣な取組
- 消費者への十分な情報提供



安心

消費者の心理的な判断

主観的

いくら「安全」であつたとしても、「安心」できるかどうかは別問題

食品の中に含まれているもの

食品

栄養素・成分

炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラル など

食料生産のために意図的に使用する物質

微生物 … 乳酸菌、酵母、納豆菌など
化学物質 … 食品添加物、残留農薬、
残留動物用医薬品

環境由来の有害物質

微生物 … 腸管出血性大腸菌、サルモネラ、
カンピロバクター など
化学物質 … カビ毒、貝毒、重金属、
ヒスタミン、放射性物質 など

食品中の成分からできる化学物質

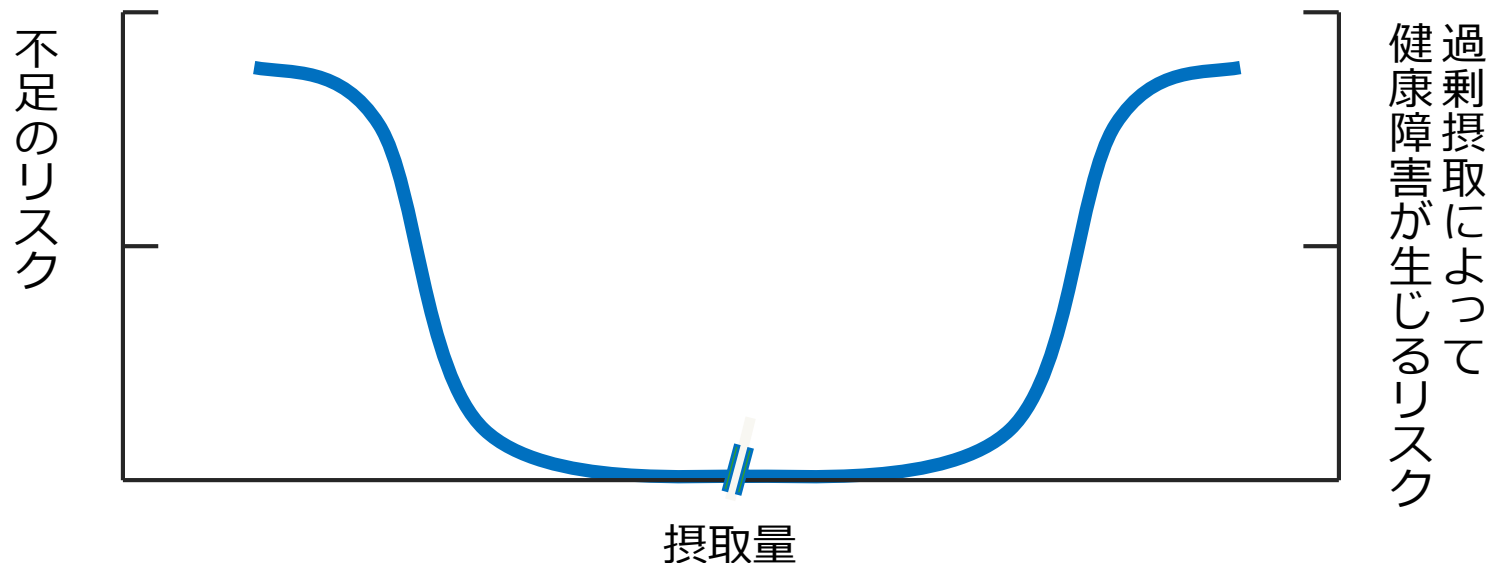
有用な物質 … 香り成分など
有害な物質 … アクリルアミド、
ベンゾピレン など

すべての食品は化学物質でできている

体に良い成分は食べれば食べるほど効果がある？

生命や健康の維持にとって必要な栄養素でも
摂取量が少なすぎると「不足」し、
多すぎると「健康障害」を起こすことがある

摂取量と摂取不足または過剰摂取に由来する
健康障害が生じる確率との関係（概念図）



「日本人の食事摂取基準」 （厚生労働省策定）

- 栄養の欠乏症や過剰症を防ぎ、健康の維持・増進に必要なエネルギーや各種栄養素の摂取量を示したもの。
- 最新版は2020年版。

「食事摂取基準」で上限量が決められている栄養素

ビタミン

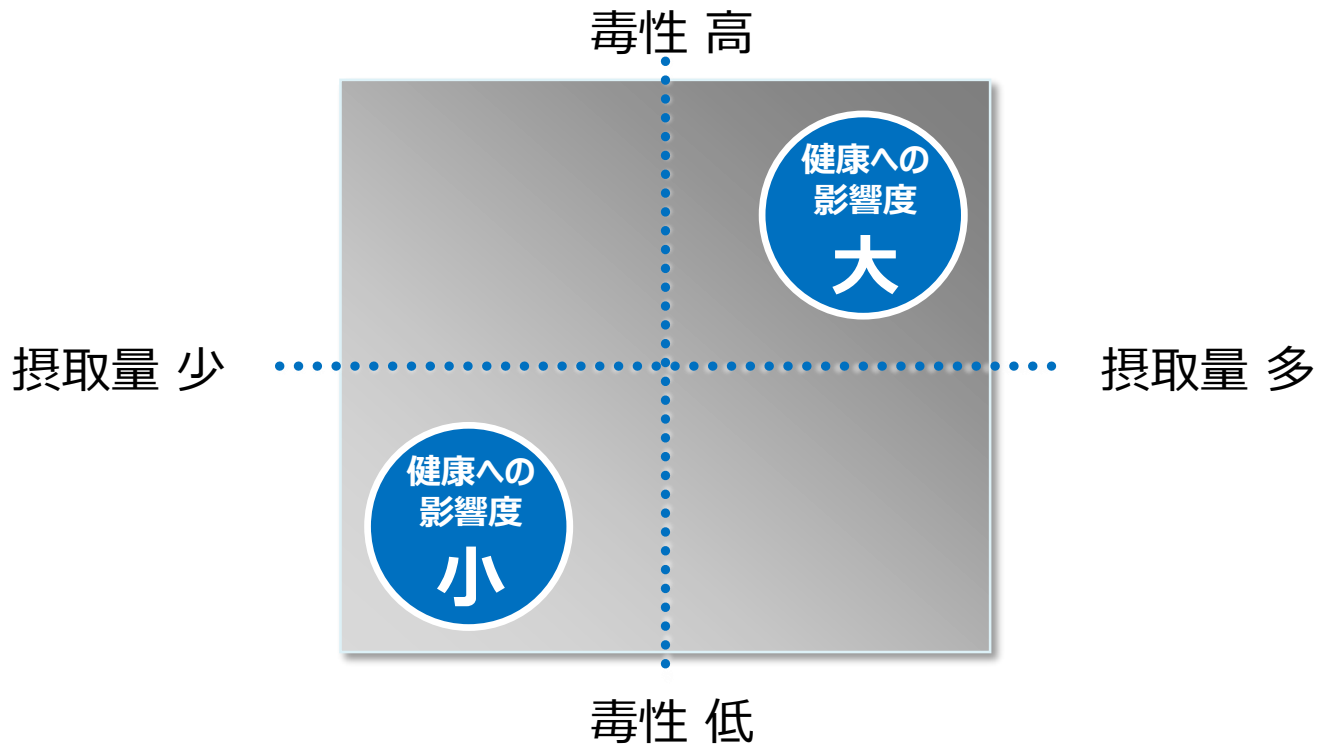
ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、
ナイアシン、ビタミンB6、葉酸

ミネラル

カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、
亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、
クロム、モリブデン

健康影響 毒性と摂取量の関係

物質・食品が安全かどうかは
毒性の程度と体に吸収される量による



どんな物質・食品でも「毒」になりうる
(健康に悪い影響を及ぼす可能性がある)

健康への影響は3つの視点から考える必要

1 その食品に含まれる対象物質の毒性はどの程度か

2 その食品に含まれる対象物質の量はどの程度か

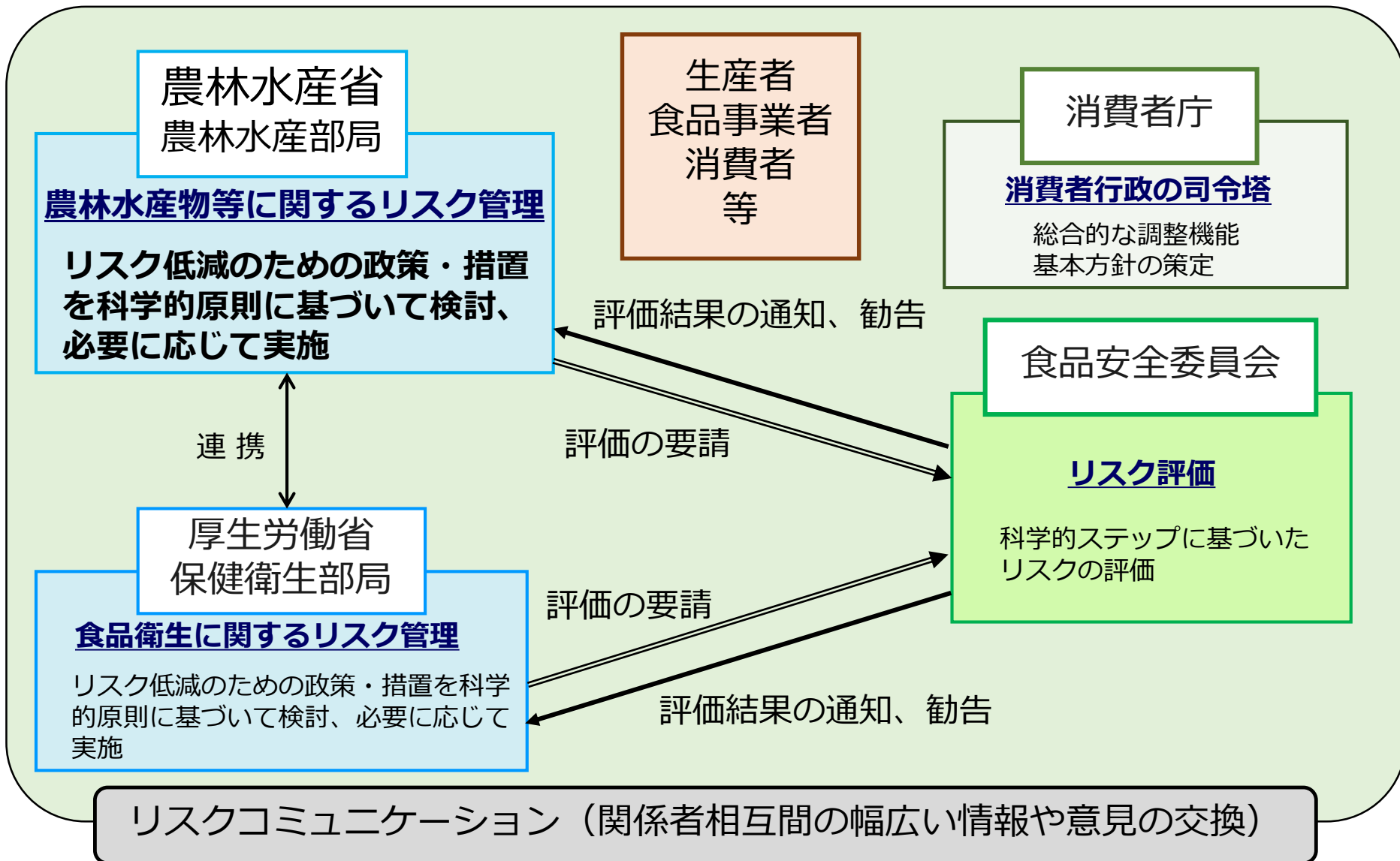
3 その食品を食べた量はどの程度か

2. 食品の安全はどのように
確保されているの？

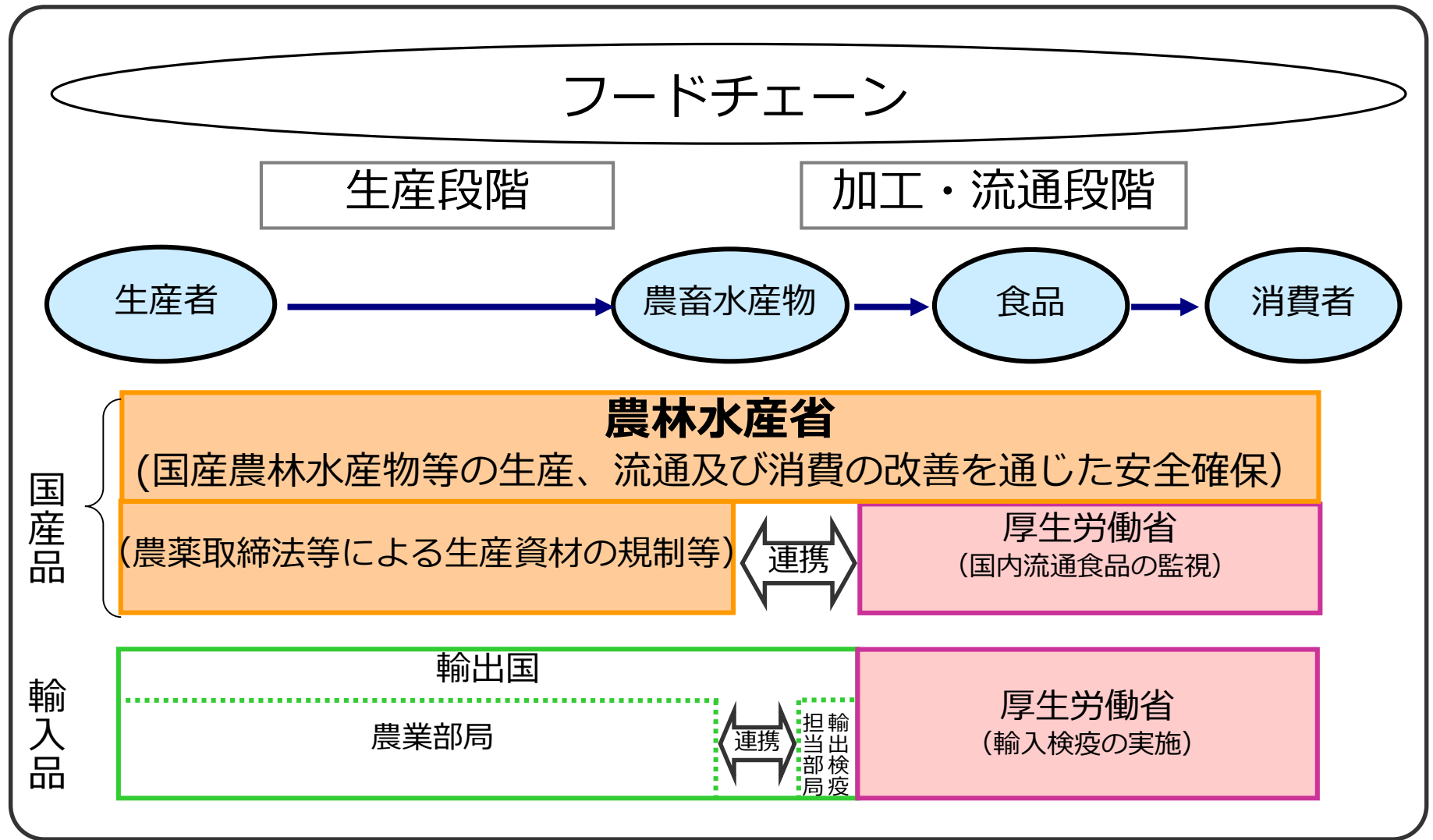
食品安全行政の基本（食品安全基本法）

- 国民の健康保護が最も重要
- 農場から食卓まで（フードチェーン）をカバー
- 国際的動向及び国民の意見に十分配慮しつつ
- 科学的知見に基づいて講じられることによって
（科学データ、科学的判断）
- 健康への悪影響を未然に防止
 - ・・・「後始末より未然防止」

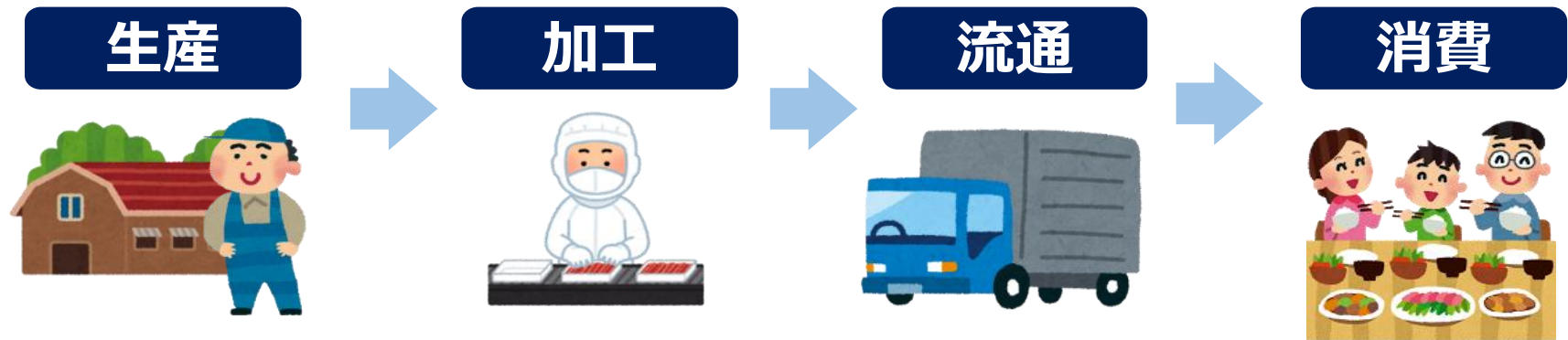
我が国における食品安全行政の体制



農場から食卓までの安全管理



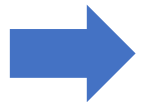
フードチェーン・アプローチ



フードチェーン・アプローチ

例えば

- ・ 食中毒の場合を考えると、
 - 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？

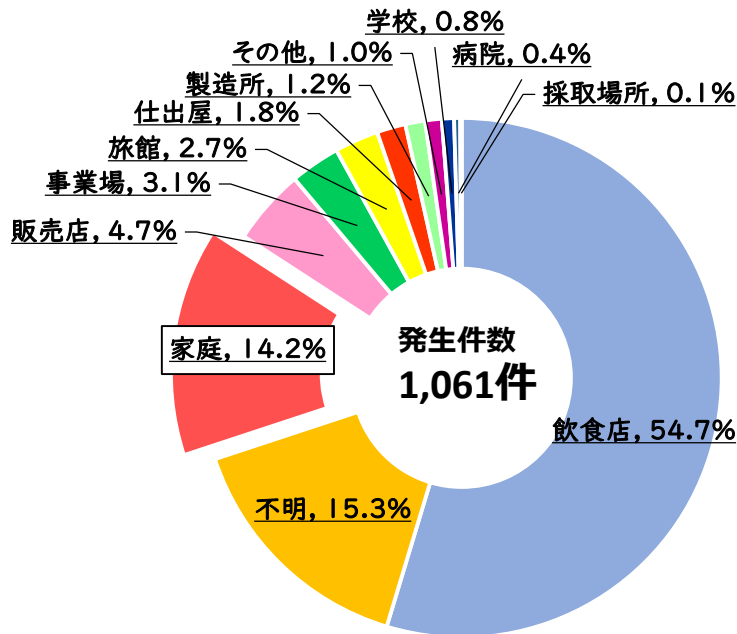


食中毒予防はみんなで取り組む課題です！

3. 食中毒を防ぐために

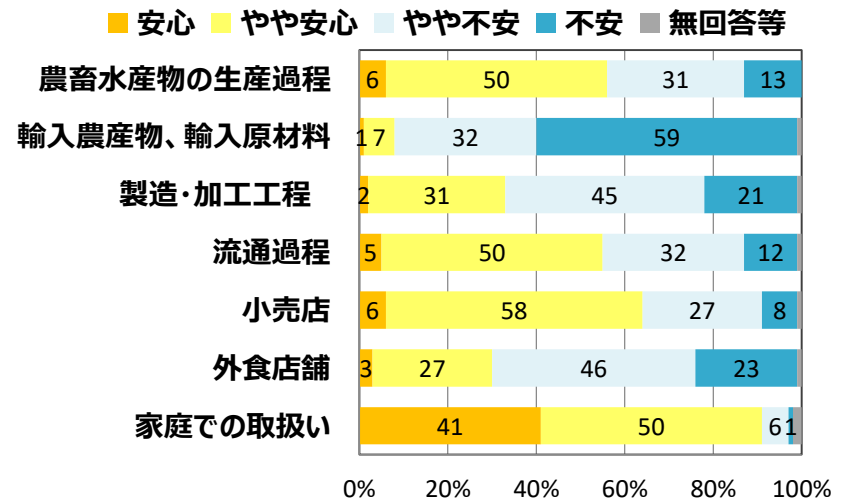
家庭での食中毒予防がなぜ大切なのか？

■ 発生場所は、飲食店に次いで「家庭」が第2位 (不明は除く)



原因施設別食中毒発生事件数の構成割合 (%)
厚生労働省 令和元年食中毒統計調査より

■ 家庭での取り扱いは過信しがち



食品の製造・加工・流通など、どの過程に安心感があるか？

▶▶▶ 9割の人が
「家庭での取扱いは安心」

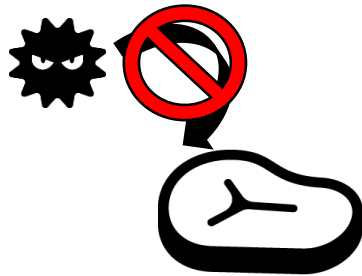
平成19年度農林水産省食料品消費モニター調査より

食中毒を防ぐための3つのポイント

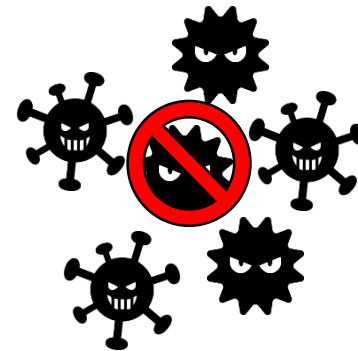
食中毒予防の大原則

食中毒の原因となる細菌やウイルスを

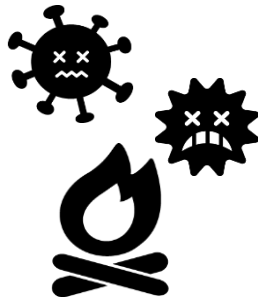
✓ つかない



✓ 増やさない



✓ やっつける



家庭でできる食中毒予防

購入時

- 消費期限をしっかりとチェック
- 生鮮食品や冷蔵・冷凍が必要な食品は最後を買う
- 肉・魚は分けて包む。できれば保冷剤と一緒に
- 寄り道しないでまっすぐ帰宅



家庭での保存

- 帰ったらすぐに冷蔵庫へ！
 - 空気の流れが悪いと冷えにくい。詰め込み過ぎず7割程度
 - 肉や魚介類は汁がもれないように包んで保存。
他の食品に汁が付かないよう肉・魚介類は専用ケースか、棚の下に
 - 冷蔵庫の扉の開け閉めは必要最低限に（庫内の温度の上昇を防ぐ）

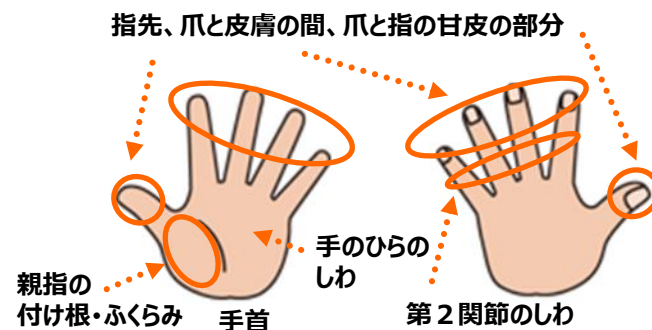


下準備

■ 手洗いはこまめに、しっかり。

- 調理前
- 肉・魚・卵を取り扱う前後
- 調理の途中で鼻をかんだ後、トイレの後
- 肌や髪に触った後
- おむつを交換した後
- 動物に触った後
- 食事前

洗い残しやすいところにご注意！



■ 調理器具、台所まわりを清潔に。

- 肉・魚は生で食べるものから離す。
- 生肉や生魚を扱った包丁、まな板、トング、箸などの調理器具は、専用のもを使うか、他の調理に使用前に熱湯をかけるか、よく洗う。
- 野菜はよく洗う。
- 調理の順番を工夫する。
生野菜を先に調理し、肉・魚介類を後。



調理

- 加熱は十分に。中心部の温度が75℃以上で1分間以上。
（ノロウイルス対策は85℃～90℃で90秒以上）
 - お肉はよく焼く。赤味がなくなることを目安にお肉の中心部まで
 - 特に注意は、ハンバーグなどの挽肉を使った食品、他の肉や脂をつなぎ合わせた結着肉、筋切りした肉、調味液に漬け込んだ肉、牛や鶏のレバーなどの内臓など
 - 自分でお肉を焼いて食べる焼肉やバーベキューの時は火加減が難しい。よく加熱し、生焼けのまま食べないように注意
- 電子レンジは加熱ムラが出ないように均一に。時々かきまぜる。
- 調理を途中でやめたら、必ず食品は冷蔵庫へ。



食事

■ 食事の前に手を洗う。

- 盛りつけは清潔な器具と食器を使う。
- 作った料理は、長時間室温に放置しない。
- お肉を焼くときに使う箸やトングなどの器具を通じて食中毒の原因となる細菌などが口に入ることがある。食べるお箸は別の清潔なものを使う。



残った食品

- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存。
- 早く冷えるように小分けする。
- 冷やした後すみやかに冷蔵庫で保管、早く食べきる。
- いったん火が入っているからといって油断禁物。温めなおしも75℃以上で十分に加熱。
- 時間が経ち過ぎたものはもったいなくても捨てる。



本日のおさらい

1. 食品が安全かどうかは、毒性の程度と体に吸収される量による

絶対安全（ゼロリスク）はありません！

2. 農場から食卓までの全ての段階で食品の安全を確保することが重要

フードチェーンアプローチ

3. 食中毒を防ぐための3つのポイント

つけない 増やさない やっつける



さらに詳しく知りたい方へ

食品安全に関する情報は…

➤ 「安全で健やかな食生活を送るために」

(農林水産省webサイト)

<http://www.maff.go.jp/j/fs/index.html>

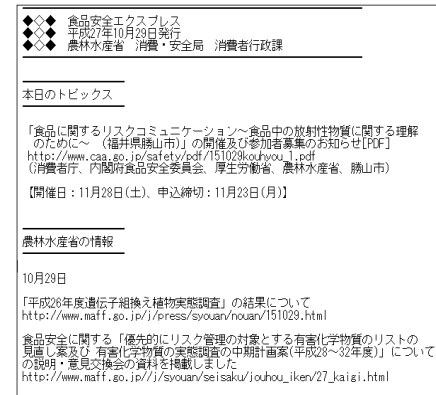
食品の安全や選び方のポイントなど、
日常生活に役立つ情報をご紹介します



➤ 「食品安全エクスプレス」 (メールマガジン)

<https://mailmag.maff.go.jp/m/entry>

食品安全、消費者の信頼確保等、
関係府省の公表情報を毎日発信



➤ 「消費者情報_近畿」 (メールマガジン)

<https://mailmag.maff.go.jp/m/entry>

消費者団体等向けの参考情報、当局企画のシンポジウム、意
見交換会や農林水産施策を月2回発信

農林水産省公式Facebook、公式Twitterでも情報発信中！

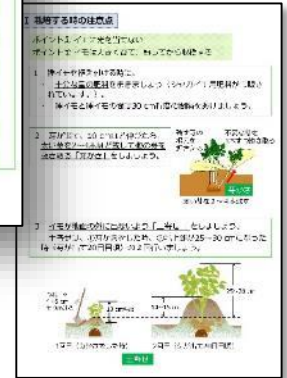
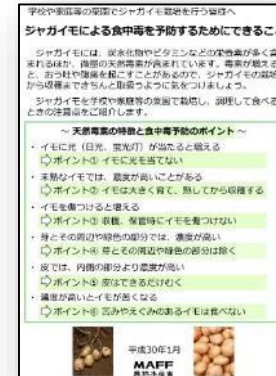
ぜひご覧ください 25

「ジャガイモによる食中毒を予防するためにできること」 リーフレット配布・動画公開



＜動画タイトル＞

＜動画は4部構成＞



YouTube maffchannelにて「植え付け編」「栽培編」「収穫・保管編」「調理編」を順次公開。

<http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/naturaltoxin/potato.html>

←リーフレットも上記URLからダウンロードいただけます。





ご清聴ありがとうございました