

家庭での食品衛生

食品の製造・加工技術の進歩や流通の広域化などにより様々な食品が豊富に供給され、私たちは、とても豊かな食生活を送ることができるようになりました。

しかし、一方では、これら技術の高度化や食品の多様化に伴い、食品に対する不安や疑問を持つこともあるのではないのでしょうか。

PART1では、買い物中や買い物の後で、ふと感じる不安や疑問の一部にお答えします。また、PART2では、家庭での身近なテーマとして、お弁当づくりを例に安全な食品の取扱い方法をご紹介します。

PART 1 Q&A～お買い物編～

お店に入ったときに…

Q1 食品を衛生的に取り扱っている店の選び方はあるのですか？

適正な食品保管と衛生管理に気を配っているかどうか、チェックポイントとなります。
その簡単な見分け方は、次のとおりです。

チェック1 冷蔵陳列ケースに温度計があり、定期的に、点検表に温度を記入している。

チェック2 要冷蔵食品（10℃以下）を通路や冷蔵陳列ケースの外に置いていない。



野菜コーナーで…

Q2 レモンの皮には、農薬がついていると聞いたことがあるけど大丈夫？

輸入レモンなどの柑橘類には、収穫前に使用されることがある農薬とは別に、収穫後に輸送中のカビ発生を防止するために防かび剤が使用されることがあります。果物などに使用される農薬や防かび剤は、人体への影響を考慮して食品衛生法により基準が決められていますので、基準内であれば問題はないものと考えられます。その基準が守られているか検疫所や保健所が定期的に検査しています。



Q3 しょうが・にんにく・わさび・梅干などで食中毒は防げますか？

これらの食品には、細菌の増殖を抑制したり、殺菌作用があると言われてはいますが、食中毒を防止できるとは限りません。

実際、梅干入りのおにぎり、にんにくの入ったギョウザ、わさびの効いた寿司などが原因で食中毒事件が起きているからです。



何の数字？

7 54

「食中毒発生件数0」これは食監にとって夢の数字ではあるのですが…。実際、食中毒事故は後を絶ちません。この数字は平成12年に県内の保健所が扱った食中毒事故件数で患者数は1,334人でした。全国では事件数2,199、患者数は42,658人にも達しています。1万人につき約2人が不運にも事件に

Q4 品質保持期限は、だれがどのように決めるのですか？

「品質保持期限」または「賞味期限」とは、醤油、食肉製品、缶詰のように品質の変化が緩やかな食品に表示され、保存方法を守った場合に品質が保たれる期限のことです。

この期限は、官能検査・細菌検査・理化学検査など科学的根拠に基づき製造者が決めます。

ただし、開封する以前の品質を保証するものであり、開封後は、表示されている期限よりも早く品質低下するので、注意が必要です。

また、これとは別に、調理パン、弁当のように品質劣化の速い食品（製造日を含めておおむね5日以内）には「消費期限」を表示することになっています。

品名(名称)	こいくちしょうゆ (本醸造)
原材料名	脱脂加工大豆、大豆…
内容量	300ml
品質保持期限 (賞味期限)	03.4.1
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください
製造者	〇〇醤油(株) 〇〇県〇〇市…

Q5 レトルト食品って、どんなものなのですか？

殺菌が可能な耐熱性の包装容器をレトルトパウチといいます。これに食品を充填密封して、120℃以上で加圧加熱殺菌を行い、常温流通を可能にした食品のことです。

軽量で簡単に開封でき、取り扱いやすいなどの長所があり、様々な商品があります。

外見が似ていても冷蔵保存が必要な包装食品もありますので、表示内容をよく確認して正しい保管を心がけましょう。



品名(名称)	カレー
原材料名	野菜(玉ねぎ、じゃがいも)、牛肉、小麦粉…
殺菌方法	気密性容器に密封し、加圧加熱殺菌
内容量	200g
賞味期限	2004.03.16
製造者	(株)〇〇食品 〇〇県〇〇市…

Q6 食品にはいろいろな添加物が使われているようだけれど、身体に悪い影響を与えますか？

加工食品には、食品の腐敗や変質の防止、味や香りの調整、栄養価を高めるなどの目的で、さまざまな添加物が使われています。

使用を認められている食品添加物は、毒性試験・発ガン性試験・催奇形性試験などで安全性が確認されているものです。

そのうえで、使える食品や使う量の制限などが使用基準として定められていますので、その基準内であれば、身体に悪い影響を与えることはないと考えられます。

基準が正しく守られているかどうかは、検疫所や保健所で定期的に検査しています。

品名(名称)	きゅうりぬか漬
原材料名	きゅうり、漬け込み原材料(ぬか類、食塩、香辛料)、調味料(アミノ酸)、保存料(ソルビン酸K)
内容量	100g
品質保持期限	平成14年6月1日
保存方法	10℃以下で保存してください。
製造者	〇〇食品(株) 〇〇県〇〇市…

Q7 遺伝子組換え食品の表示はどうなっているのですか？

平成13年4月から遺伝子組換え食品の表示が義務づけられました。表示義務の対象となった農作物は、大豆・とうもろこし・菜種・綿実・ばれいしょの5種と大豆及びとうもろこしを主原材料とした加工食品24種（平成14年3月現在）です。

遺伝子組換え農作物の使用状況により

使用している場合は、「**遺伝子組換え**」

使用状況がわからない場合は、「**遺伝子組換え不分別**」

の表示が必要となります。

一方、「遺伝子組換えでない」旨の表示は任意です。生産から流通における全ての段階で、分別管理が徹底されたものだけが表示できるものとなっています。

今後は全国的に各自治体においても、遺伝子組換え食品の検査を実施する方向で準備を進めています。

品名(名称)	大豆加工食品
原材料名	大豆(遺伝子組換え不分別)
内容量	100g
品質保持期間	2004.2.22
保存方法	10℃以下で保存
製造者	〇〇〇株式会社 〇〇県〇〇市…

Q8 「無塩漬」と書かれたハムは、他のハムと色が違いますが、どうして？

肉は、放置しておくくと酸化反応により退色してきます。

このため、ハムやソーセージなどを製造する場合には、肉の赤みを保つ方法として、亜硝酸ナトリウム、硝酸カリウムなどの食品添加物（発色剤）が使用されます。

しかし、「無塩漬」と表示されたハムには、こうした添加物が使用されていないため、灰色がかった色をしています。



「無塩漬」ハム



通常のハム

Q9 殻つき生カキは、殻なしのものより安全ですか？

殻つきのカキは、鮮度がよいから安全と思われるがちですが、カキの安全性は鮮度だけでなく、カキの育った海域の清浄度と関係があります。生食の場合、殻つきだからといって油断はできません。

カキの生食などによる小型球形ウイルス(SRSV)の食中毒は毎年起きており、平成13年は県内の食中毒の実に42%を占めました。

食中毒を完全に防ぐには、十分に加熱をすることです。



何の数字？

9

72

この数字は、平成13年の食中毒警報の発令期間(7/25~10/4)の日数です。食中毒警報とは、気温、海水温、湿度等の気象データについて過去の食中毒発生状況を統計的に処理して、食中毒発生の危険性が高まった場合に、よりいっそうの注意喚起を図るために、神奈川県が独自に発令しているもの

Q10 サバ・イカに見られる白い糸のようなものやカツオについている白い米粒のようなものは食べても平気？

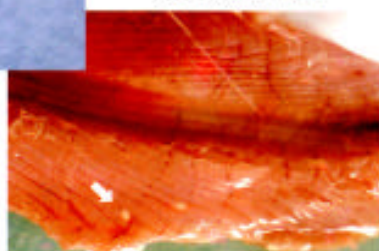
それらの大部分は寄生虫と考えられます。魚介類にも、多くの寄生虫がいることが知られており、中にはアニサキスのように、人の胃壁にいくこみ激痛を与えるものもいます。

白い糸（長さ2～3mm、太さ0.5mm）のように見えるものは、「アニサキス」の幼虫と考えられますので、刺身など生で食べる場合、見つけたら必ず取り除いて下さい。

また、カツオの刺身で米粒のように見えるものは、「テンタクラリア属」の幼虫と思われませんが、これは人体には無害です。



アニサキス



カツオに寄生したテンタクラリア属の幼虫

写真提供/青木洋氏

Q11 牛乳の容器についているHACCPマークの意味を教えてください？

HACCPとはHazard Analysis and Critical Control Point（危害分析重要管理点）の略で、食品製造工程中に製品の衛生を保つために特に重要なポイントを重点的に管理し、危害の発生を未然に防止するシステムです。

HACCPマークは、このシステムを導入していることを国が認めた施設で製造された食品に、業界が自主的に付けているマークです。

全国で444施設（平成13年12月現在）が国の承認を受けており、対象食品には、乳、乳製品、食肉製品、レトルト食品、魚肉練り製品、清涼飲料水があります。



Q12 ヨーグルトに特定保健用食品と表示されたものがありますが、これはどういう意味ですか？

食品には、医薬品のように病気を治療するといった効能効果を表記することは、認められていません。

しかし、特定保健用食品は、身体に対して特定の保健効果のあることが科学的に証明されている成分(食品)を含むものとして、国から個別に許可を受け、その保健の目的等を表示することができます。

近年、健康維持増進の目的で様々な食品を利用する人が増えていきますので、これらの食品を適切に選択し、活用できるようにつくられた制度です。



PART2 安心なお弁当作り 5つのポイント

お弁当は普段の食事と違い、衛生上いろいろなリスクをはらんでいます。一つの容器に多種多様な食材を詰めることによる相互汚染や、作ってから食べるまでの時間が長く、食べるまでの温度管理もしにくいことで、細菌の増殖を抑えるのがむずかしい、といった点です。そこで、お弁当による事故を防ぐためのポイントを整理してみました。



Point 1 注意したいメニュー

- 汁気の多いおかず、サラダなどは水分が他のおかずに移り、傷みが早くなるので注意しましょう。煮物の汁は煮つめたり、片栗粉でとろみづけをして、うまみごと閉じ込めましょう。キャベツやレタスなどには水分や細菌がついているので、ペーパータオルで水分を取ったりごはんや他のおかずとは別の容器に入れるのも一法です。

Point 2 調理のポイント

- 調理前の手洗いは基本中の基本です。爪は短く切り、指輪は外し、指の間まで石鹸で十分に洗いましょう（指輪の内側は細菌の巣です）。調理中に肉や魚を触ったときも、すぐに洗い直しましょう。
- 包丁やまな板も、肉・魚を扱ったら洗い直しましょう。サルモネラや腸炎ビブリオなどの食中毒菌が他のおかずに付着するのを防ぐためです。2〜3枚のまな板を食材ごとに使い分けるとベストです。
- おかずは十分に加熱することが最大のポイントです。肉は肉汁が赤ければ加熱不足、肉焼きも半熟は避けましょう。ハム・かまぼこなども火を通したほうが安心です。調理は、焼く・蒸す・ゆでるなどのほか電子レンジによる加熱（温める時間より長くする）も便利です。
- おにぎりはラップに包んでにぎると安全です。



- 1 ラップの上にご飯をのせ、中心に具を入れる。（熱いご飯でも大丈夫、水は付けません）



- 2 ラップごと包んで形を整える。

- 3 ラップを開いて塩をふり、のりでまく。



- 4 放冷後、1コずつ新しいラップで包む。こうすれば、食べるときに手から細菌をつけることなく衛生的です。

何の数字？

11 3

監視や事件時、講演会の際に常に呼びかけているのが「食中毒予防3原則」です。それは、食中毒の原因となる細菌を ①つけない②増やさない③殺すことで食中毒を避けるというものです。

Point 3 詰め方

- おかずの盛り付けは素手ではなく箸を使いましょう。
- 他のおかずに細菌がつくのを防ぐため、生野菜を仕切りに使わないで下さい。アルミ箔やアルミカップで分けましょう。
- 必ず冷ましてからふたをしましょう。熱いままふたを閉じると、食べ物に水滴がつき、細菌を増やすきっかけをつくってしまいます。保冷剤の上にお弁当をのせて早く冷やすこともお勧めです。



Point 4 食べるまで

- 細菌の繁殖は、25℃以上になると活発になり、30℃位では3~4時間で食中毒になる菌数まで達します。お弁当は日の当たる場所は避け、涼しいところに保管しましょう。近頃は、保冷剤つきのお弁当箱も販売されています。



このような場面では・・・

- 職場では……… できれば冷蔵しておきましょう。
- ドライブでは…… 車中に長時間置かないこと。ドライブ中は涼しいところに保管しましょう。
- 運動会では……… 手提げ式の保冷バッグが重宝します。保冷剤を入れてもいいでしょう。
- ハイキングでは…… お弁当を断熱シートにくるむ。あらかじめバック入りのスポーツドリンクなどを凍らせていっしょに入れておくと、保冷剤がわりになります。

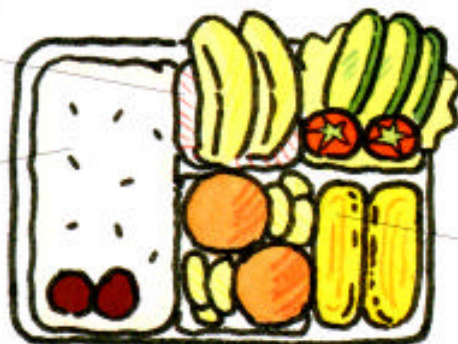
Point 5 調理器具とお弁当箱の洗い方

- まな板は漂白剤で定期的に消毒しましょう。お弁当箱は、洗浄後に熱湯を回しかけると速く乾燥して菌の繁殖を防ぎます。ふたにパッキンがついていたら、カビを防ぐためにマメに洗うようにしましょう。



お弁当の詰め方のポイント

- アルミ箔やアルミカップを使い、雑移りを防ぐ
- ごはんは当日炊いたものがよい。前日のものは焼きおにぎりか炒飯にする（熱をとおす）
- 十分に加熱したり電子レンジで再加熱する（加熱できるものは、すべて加熱する）
- 付け合せ野菜はよく洗い、水分をペーパータオルでとる
- おかず類はすき間があかないようにキッチリ詰める



さあ、これで安心なお弁当のできあがりです。