

# どっちが安全？



私たちが毎日食べている**食品**が  
**安全**であることは、とても大切なことです。

この冊子では、**食の安全性**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。

## 象内役



食品の安全性に関する情報は、SNSをはじめとするWeb情報や多くのメディアで取り上げられていますが、科学的根拠にとぼしい不正確な情報も多く、安易にその情報を信じてしまうことは危険です。

この冊子は、「令和4年度甲府市食品リスクコミュニケーター」が食品の安全性について学んだことをまとめたものです。甲府市の皆さんの日々の生活の参考として下さい。

「しんちゃんとかいちゃん」の食品工場見学を通じて食の安全性や正しい情報を一緒に学ぼう

## お弁当づくり



### しんちゃん家のお弁当

国産、無添加にこだわった  
すべて手作りのお弁当。



時間を有効活用する  
しっかり者のお母さん



### こいちゃん家のお弁当

主に添加物の入った加工食品や  
昨日の残り物のおかずが入ったお弁当。

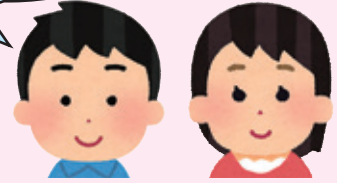


やさしくて家事にも協力的  
最近、手荒れがひどいんだって

# 食品工場の見学



どんな工場なのか  
楽しみだね



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



## 7Sの取り組み

### 5Sの取り組み

整理	物の保管場所を決める
整頓	不要な物は捨てる
清潔	きれいにする
清掃	汚れやゴミがないようにする
しつけ 躰	決められたルールをしっかり守ること
洗浄	汚染や有害微生物を除去する
殺菌	有害な微生物や菌をやっつける

### 5S管理の効果

業務効率

安全意識

不良品の減少



すごいなー

その他にも、衛生管理として  
様々な対策を行っています



異物混入防止	衣服のローラーがけとエアーによる埃や毛髪の除去・私物の持ち込み禁止など
従業員の体調管理	下痢、嘔吐、発熱など体調が悪いときは作業をしない
手指衛生	手洗いの徹底
ハサップ HACCPの導入	ハサップ HACCPとは、仕入れから製造・保存・出荷の各段階において、起こりうる危害を想定し、それを防ぐために行うべき管理方法を定めて実践すること

# お弁当の時間



しんちゃん、ちゃんと手を洗った？



早く食べたいから急いで洗ったよ！

そんな洗い方じゃ、手のバイ菌は落ちないわよ  
食中毒にならないように一緒に正しい手洗いを  
しよう！



## て あら しっかり手を洗いましょう

て あら とけい ゆびわ はず  
～手を洗うときは時計や指輪を外しましょう～

### ① 手のひら



流水でよく手をぬらした後、  
石けんをつけ手のひらを  
よくこすります。

### ② 手の甲



手の甲をのばすように  
こすります。

### ③ 指先 & 爪



指先 & 爪の間を  
念入りにこすります。

### ④ 指の間



指の間を洗います。

### ⑤ 親指のつけ根



親指は反対の手で  
ねじるようにして洗います。

### ⑥ 手首



手首も忘れずに洗います。

### ⑦ すすぎ



流水で手をすすぎます。きれいなタオルで拭きます。

### ⑧ 拭く



### いつ手を洗うの？

たとえば……

- おうちに帰ったとき
- トイレのあと
- 調理をするまえ、調理の途中生ものを触ったときは特に気をつけましょう。
- ごはん・おやつまえ
- ペットを触ったあと
- おう吐物やおむつなどの片付けをしたあと

『消費者庁提供の資料を基に作成』

指先や指の付根、親指は洗い残しが多いから気を付けてね



ピカピカになったよ！これで安心だね



では、いただきます



# 帰りのバス



う〜… お腹が痛いよ〜

大丈夫?! 手洗いはちゃんとしたし…  
お弁当にあたったのかしら…



そんなはずないよ!  
パパのお弁当はすごく美味しかったもん

どんなに美味しくても  
衛生管理ができていなければ台無しよ  
**食中毒予防の三原則**って知ってる?



## 食中毒予防の三原則

つけない

微生物をつけない

- 手洗いの励行
- 包丁、まな板、ふきんなどの殺菌
- 調理場内の整理整頓
- ハエ、ゴキブリの駆除

増やさない

細菌が増えやすい温度を  
できるだけ避ける

- すみやかに調理して早めに食べる
- 調理後2時間以内に食べると良い

やっつける

殺菌する

- 微生物をやっつける
- 中心部まで十分に加熱する  
(75℃で1分以上、ノロウイルスの汚染のおそれのある  
二枚貝などの食品は85℃以上90秒以上)

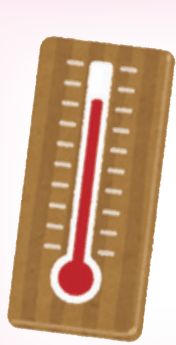


手洗いだけじゃなく、食材や調理器具も  
きれいに洗って消毒しなくちゃいけないんだね

どうやら、しんちゃんのパパはすごくせっかちで、  
この三原則をあまり守っていなかったようだね  
手荒れがひどい時には使い捨て手袋を使用するのも  
食中毒予防に有効だよ



それに、温度や保存方法にも気をつけなきゃね

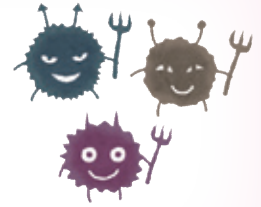


**60°C以上**

多くの細菌は増殖しにくい

**10 ~ 60°C 危険温度帯**

細菌が最も増殖しやすい



**5°C以下**

多くの細菌は増殖しにくい

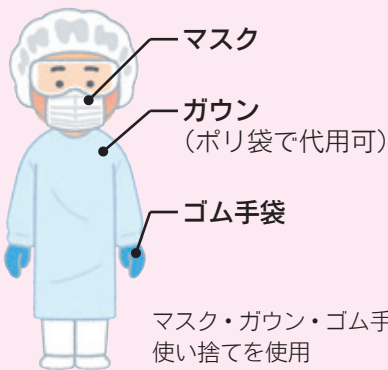


なんだか吐き気もしてきた

大変！ 嘔吐や下痢が激しいようなら、脱水症状にならないように、しっかり水分をとって早めに病院に行くのよ



### 嘔吐物などの処理をする時の服装、消毒液の調整



マスク・ガウン・ゴム手袋は使い捨てを使用

#### 次亜塩素酸ナトリウムで消毒

希釈濃度：0.1%（嘔吐物、糞便の消毒、衣類などの漬け置き用）

1%商品 50ml

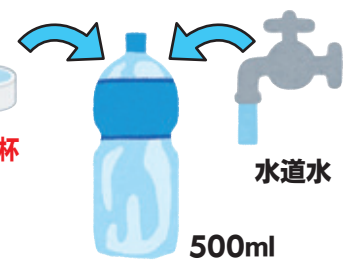


ペットボトルキャップ10杯

5%商品 10ml



ペットボトルキャップ2杯



### 嘔吐物などの処理手順



①嘔吐物にペーパータオルなどを覆い被し、中央に集めるように静かに拭き取る



②0.1%次亜塩素酸ナトリウムで消毒(10分程度)後、しっかりと水拭きする



③拭き取った嘔吐物、使用したゴム手袋などは、ビニール袋に密閉して破棄する



④作業終了後は、しっかり手を洗う



※可能であれば拭き取った嘔吐物、使用したマスクなどを0.1%次亜塩素酸ナトリウムに浸す

#### その他の注意点

- 換気をする
- 下痢をしている方がいる場合は トイレの中、ドアノブなども消毒する

# 家に帰って……



パパ、ぼくね、帰りのバスの中でお腹が痛くなったんだよ～こいちゃんがもしかしたらお弁当が原因かもって言ってたよ

えっ?! そんなはずないよ! だってパパの作ったお弁当は、材料全部が国産で無農薬野菜を使った愛情たっぷりの手作りお弁当なんだよ!



パパ、パパ、今朝お弁当作っているときにちゃんと衛生管理に気がつけた?



う～ん、あまり自信がないな～ごめんね、しんちゃんまた今夜お腹が痛くならないか様子をみようね

## おもな食中毒原因物質の潜伏期間

潜伏期間

食品  
摂取

1～5時間

12時間

1日～2日

毒素  
(嘔吐・腹痛)

菌増殖  
(腹痛・下痢・発熱)

菌増殖  
(腹痛・下痢・発熱)

黄色ブドウ球菌  
セレウス (嘔吐型)  
フグ  
きのこ

ウェルシュ菌  
サルモネラ属菌  
腸炎ビブリオ

ボツリヌス菌

ノロウイルス  
カンピロバクター  
エルシニア  
腸管出血性大腸菌 O157

※症状と潜伏期間は原因物質推定のための重要な情報

病原微生物の種類によって、発症までの時間こんなにも違うんだ!  
お弁当が原因だとしたら……黄色ブドウ球菌かもしれない





僕はもう大丈夫だよ  
それより！今日の工場見学のすごかったことを  
パパに話したいんだけど！



この食品工場はね、<sup>ハサップ</sup>「HACCP」というのに  
取り組んでいて、僕たちが安心して食べられるよう  
清潔に安全に加工食品を作っているんだよ

へえ、でもしんちゃん、パパは加工食品なんて嫌だなー  
だってどこの国の材料からできているか分からないし、  
身体に良くない調味料が入っているかもしれないから、  
しんちゃんには食べさせたくないんだ！



でもねパパ。<sup>ハサップ</sup>HACCPの仕組みでは、厳しいチェックで  
安全な材料しか工場に入れてもらえないんだよ

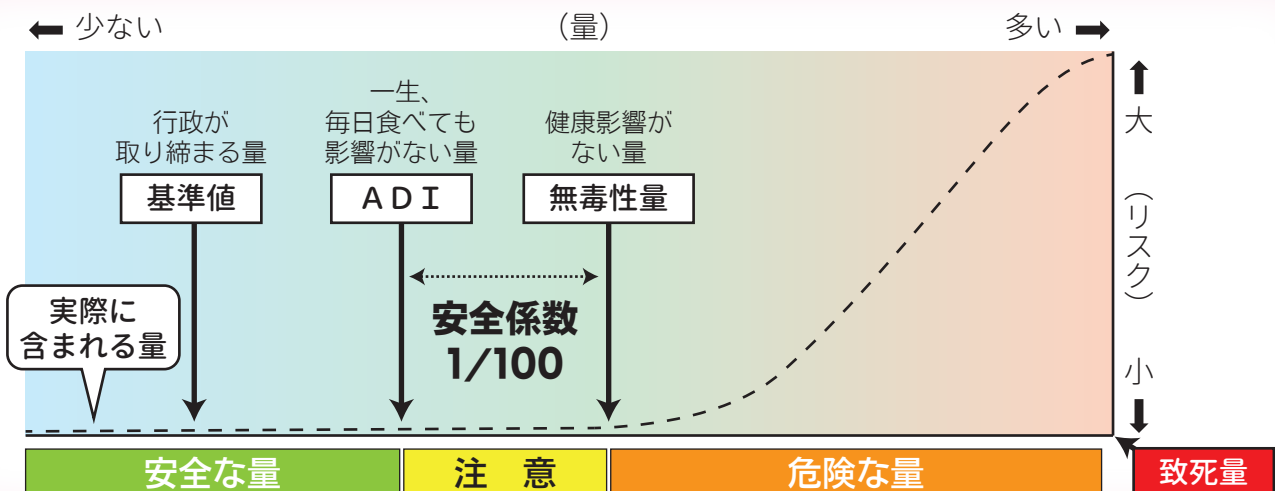


パパは絶対冷凍食品や国産以外の食品は買わないし、  
食べないって決めているんだ！



パパ知らないの？たくさんの国が<sup>ハサップ</sup>HACCPをやっているんだよ  
それに日本に輸入される食品は、空港などでチェックされて、  
安心な食品しか日本にやってこないんだって！  
だから、安心なんだよ！

## 食品に残留した農薬等の安全性確保





今までは、冷凍食品や加工食品は危険って思っていたけれど、それはパパの間違いだったんだね



パパ！冷凍食品や加工食品もうまく活用してお弁当を作れば、きっと安心して楽だよ！  
それからね、<sup>ハサップ</sup>HACCPはお家でもできるんだよ



## 家庭でも <sup>ハサップ</sup>HACCP を活かそう！



食材の特性を知ることで、気を付けるべき点(リスク)を意識することができるんだよ

食品の管理



家族の健康管理



調理器具の管理



温度の管理



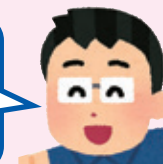
衛生管理



手洗い



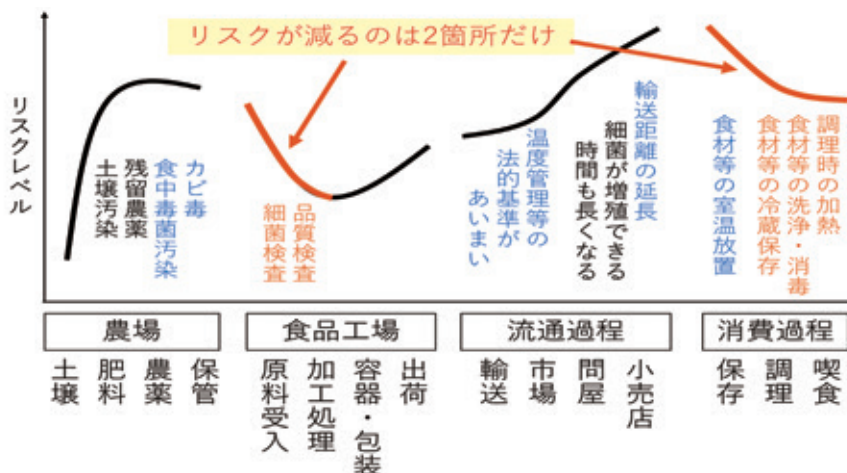
生産・加工する人たちは食の安全のために頑張ってくれているから私たち消費者もその努力を台無しにしないように気をつけないとね



生産者から受け取った安全のバトンを責任を持ってゴールに届けるのが、家庭で料理をする人の役目だよ！



## フードチェーンでの食品の安全性確保 (現状)



家庭の調理でリスクが減らせるんだ



# まとめ

## 価値観の変化



しんちゃんパピママ

しんちゃんの食品工場見学での話を聞いて、食品がいかに安全に管理されているか、その食品が、じつは家庭で調理する際に一番リスクが高まるということが良く理解できました。人には危険回避本能があるため、いろいろな判断のかたより(判断バイアス)が存在して、自分に都合のよい情報が集まってしまうので、情報が偏ってしまい、安全な食品を危険だと思い込んでいました。

今後は、質の良い正しい情報を得ることが大切だと思いました。

## 知識の再確認と発展



こいちゃんパピママ

こいちゃんの食品工場見学の話聞いて、食品の安全についてあらためて理解できました。加工食品などは、原料の管理も厳しくとても衛生的に扱われているし、食品添加物や残留農薬なども安全量が厳しく規制されていて、日本の食品はやはりとても安全なんだと再確認できました。いろいろな情報に惑わされないで、正しい情報を得たうえで、そこから何をどう選ぶかは個人の選択になってくる。自分が納得できる選択をするために、情報をどう扱っていくのか、子どもの頃からの教育が大切だと思いました。

# 食品のリスクリテラシーの重要性

(食品の安全性を理解することの重要性)



最後に「食の安全性」についておさらいするよ！

工場などで食品を加工する際は、衛生的に取り扱われ  
(HACCP導入)、食品添加物、残留農薬なども安全量を厳しく規制されており、流通している食品はとても安全なんだよ

でも……安全なのに不安を感じたり、正しい知識が不足しているのも現実なんだ  
人間は、「危険回避本能」や「判断バイアス」というのがあるから情報の偏りができちゃうんだね  
これからは、メディアリテラシー（情報の質を正しく判断する能力）を高めていきたいね

## インターネットの普及により 情報発信が誰でもできる



便利だけど……

**情報の正確性を判断することが困難**

消費者自身が食品に対する興味を持ち、食品（栄養成分、リスク、広告表示等）に関する正確な情報を適切な所から入手し、判断することが重要である。

- 消費者庁ホームページ
- 食品安全委員会ホームページ
- 厚生労働省ホームページ
- 農林水産省ホームページ
- 甲府市福祉保健部保健衛生室  
生活衛生薬務課ホームページ

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

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

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

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

<https://www.city.kofu.yamanashi.jp/skesykm/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



全13回の養成講座を修了した方々を「食品リスクコミュニケーター」と呼びます。  
以下、第3期生の受講感想です。(五十音順)



石垣 高子 (94歳父介護中)

講座を受講して、今までの知識が覆り、日本の食は安全なのだと再認識させられました。



杉田佐代子 (カフェ経営 91歳母介護中)

全13回の講義を受講して、自分の中に食品に対する誤解や偏見があったことに気づきました。



高橋 美和 (幼稚園 母)

食品リスクは、量で考えることでコントロールし、自分にとっての最良の選択や行動ができる事を学びました。



高林 舞 (幼稚園、小学生 母)

食の危険な側面よりも、“いかに安全か”という見落としていた大きな一面を知ることができました。



竹松満里恵 (小学生 母)

食品を安全にするか、安全でないものにするかは消費者の選択によるものだとなりました。



平林 知恵 (小学生、中学校、大学生 母)

科学的に正しい知識があっても、皆が同じ結論には達することはなく、またその必要もない。だから受け止め方もそれぞれで良い。この学びは、食品リスクコミュニケーターとして活動する際の大きな助けになりました。

私たち食品リスクコミュニケーターは、今回学んだことを一人でも多くの皆さまへ届け、お互いに情報共有できるよう、交流の場を通し知識を深めていければ幸いです。

発行元：甲府市

発行年月日：令和5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