

発行者 葛飾区保健所生活衛生課 食品衛生担当係（食の安全安心推進会議事務局）

発行日 令和元年11月21日 問い合わせ3602-1242

裏面「かつしか元気食堂」
お弁当・おそうざいでも！

食の安全安心に係る意見交換会

《講演の様子》

令和元年10月17日に「実践!!ワンランク上の食中毒対策 家庭で取り組むハサップ（宇宙食から生まれた衛生管理）」というテーマで、食の安全安心に係る意見交換会を開催しました。会には消費者や食品事業者など、合わせて34名が参加されました。

はじめに、講師の東京家政大学教授 森田幸雄先生に「家庭での食品衛生管理（ハサップによるアプローチ）」についてご講演いただいた後、食品衛生カレンダーを用いて実習を行いました。また、事業者の方々から「施設での食品衛生への取り組み」についてお話しいただき、質疑応答や意見交換を行いました。



《食品衛生カレンダー》

カンタン衛生チェック管理票

①食品の購入

消費期限等の表示チェック

必ず読み取ってよんで帰ろう！

②家庭での保存

冷蔵庫は10℃以下
冷凍庫は-15℃以下

帰ったらすぐの冷凍！

③下準備・調理

肉や魚を切ったら、洗淨後に消毒をかけておく！

加熱は十分に！

作業中は手洗い、食後は消毒に！

タオルやふきんは清潔に！

④食事

食事の前に手を洗おう！

清潔な食器を使う

長期間冷凍で冷蔵しない！

⑤残った食品

清潔な容器、蓋付で保存しよう！

早く食べるように心がけよう！

★1月コラム★

ノロウイルスのすごい感染力

患者の便が埃一粒分あれば1000人発症する！？

0.1mg(塩ひとつまみの量)のノロウイルス感染者のうんちには、1000人ノロウイルス食中毒になってしまうほどのノロウイルスが含まれています。

2020年1月

カレンダーの使い方
毎日点検をしたら、日付欄の該当数字に○を付けましょう。

①:食品の購入 ②:家庭での保存 ③:下準備・調理 ④:食事 ⑤:残った食品
⑥:毎月やりたいこと(ご自身で考えた衛生管理を以下に記載して、実践してみましょう！)

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1(元日) ①②③④⑤⑥	2 ①②③④⑤⑥	3 ①②③④⑤⑥	4 ①②③④⑤⑥
5 ①②③④⑤⑥	6 ①②③④⑤⑥	7 ①②③④⑤⑥	8 ①②③④⑤⑥	9 ①②③④⑤⑥	10 ①②③④⑤⑥	11 ①②③④⑤⑥
12 ①②③④⑤⑥	13(成人の日) ①②③④⑤⑥	14 ①②③④⑤⑥	15 ①②③④⑤⑥	16 ①②③④⑤⑥	17 ①②③④⑤⑥	18 ①②③④⑤⑥
19 ①②③④⑤⑥	20 ①②③④⑤⑥	21 ①②③④⑤⑥	22 ①②③④⑤⑥	23 ①②③④⑤⑥	24 ①②③④⑤⑥	25 ①②③④⑤⑥
26 ①②③④⑤⑥	27 ①②③④⑤⑥	28 ①②③④⑤⑥	29 ①②③④⑤⑥	30 ①②③④⑤⑥	31 ①②③④⑤⑥	

参加者の感想

《実習の様子》

家庭での取り組みは反省すべき点も多かったです。参考になりました。事業者の取り組みも理解でき良かったです。



料理を作る人が気を付けていることがとても参考になりました！！

新しく勉強したことを参考に自分の考え方などを周りの人に話したいと思っています。

意見交換会は来年度もテーマを変えて開催します。
皆様のご参加を心よりお待ちしております！！

「かつしかの元気食堂」 お弁当・おそうざいでも元気に！



「かつしかの元気食堂」は、栄養バランスの良いメニューや野菜たっぷりメニューを選べたり、塩分を控える注文ができるなど、健康的な食のサービスを提供する、区が認定した飲食店です。ぜひ、ご利用ください。

「元気なお弁当・おそうざい店」の認定もはじめました

お弁当やおそうざい販売店で以下の基準を満たしています。

①1食分の主食・副菜・主菜をそれぞれ単品で提供し、組み合わせでバランスがよくなるメニューがある。

または

②お弁当やおそうざいの組み合わせでバランスのよくなるメニューがある。



なかしよく

中食(お弁当・おそうざい)の注意点

★塩分の摂り過ぎに注意！

保存性を良くするために塩分を多くしているものがあります。付属のしょうゆ等は必要な分だけ使用し、汁物は飲みきらない等、意識して控えましょう。

1日の食塩摂取目安量

男性8.0g 女性7.0g

「日本人の食事摂取基準2015年版」より

★エネルギーの摂り過ぎに注意！

区民がよく購入するお惣菜1位
区民が好きなお惣菜1位



揚げ物

平成30年度「かつしかの元気食堂」
推進事業に関する受託研究報告書より

揚げ物は衣に多くの油が含まれるためエネルギーが高くなりがちです。エネルギーを控えたい方は衣を半分外したり、食べる頻度を見直す(週1~2回程度)などの工夫をすると良いでしょう。クリームやマヨネーズを使用した料理も油脂が多いので、注意が必要です。

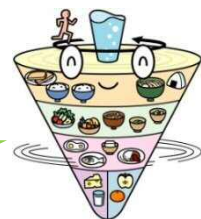
★栄養成分表示を参考に！

栄養成分表示 1個(0g)あたり	
熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

「栄養成分表示」とは、食品にどのような栄養成分がどのくらい含まれるのかを表したものです。

健康な生活を営むためにはエネルギーや栄養素を過不足なく摂ることが大切です。

自分の必要量を知り、適切な商品選びに役立ててみましょう。



中食でもバランスの良い
食事を意識しましょう！

「かつしかの元気食堂」について詳しくは区のホームページからご覧いただけます。

<http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001796/1016979.html>



問い合わせ先 葛飾区健康部(保健所)健康づくり課 電話 03-3602-1268