

かつしかの元気食堂 公開講座 暮らしに役立つ食品衛生

令和6年7月29日 13:30~15:00
葛飾区亀有地区センター第3会議室

東京聖栄大学 健康栄養学部
管理栄養学科 食品衛生学第二研究室
准教授 星野浩子

自己紹介

- 1984年～聖徳栄養短期大学 衛生学研究室 助手
- 2005年～東京聖栄大学管理栄養学科 助手
- 2015年～同学科 食品衛生学第二研究室 助教
管理栄養士国家試験対策室
- 2020年～同学科 専任講師
- 2024年～同学科 准教授

- 担当科目 食品衛生学および食品衛生学実験、
化学基礎、有機化学、実験等担当、
管理栄養士国家試験科目担当

研究

◆細菌

Bacillus属細菌について

市販カット野菜の細菌叢

各種殺菌料のカット野菜への殺菌効果の違い

米飯の保存条件の違いによる微生物変化

◆ビタミンD

シイタケ中のビタミンD₂の定量および同定

ビタミンD₂の生理作用について

本日のテーマ

1. 食品表示について



2. 食中毒の特徴と予防方法



食品表示について

皆さんはパッケージのどこを見えていますか？

- 期限表示
- 原材料と食品添加物表示
アレルギー表示
- 栄養成分表示
- 価格 など



1. 期限表示(消費期限と賞味期限)

消費期限: 期限を過ぎたら食べないほうがいい。

お弁当、サンドイッチ、おにぎりなど



賞味期限: おいしく食べられる期限(この日を過ぎても食べられないというわけではありません。)

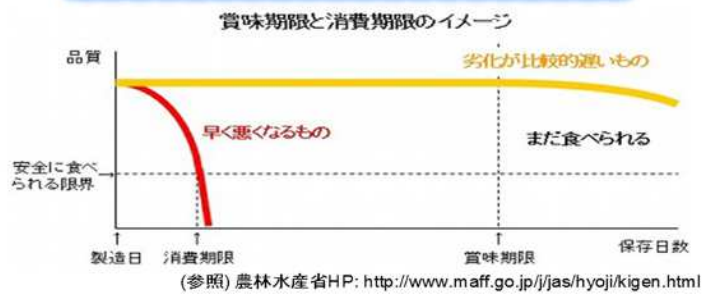
缶詰、レトルト食品、スナック菓子など



食品の期限表示

- 食品の期限表示(賞味期限・消費期限)については、平成7年に、国際規格との整合性をとって製造年月日表示から期限表示に変更し、平成15年には、食品衛生法とJAS法の統一(品質保持期限を賞味期限に統一)を図ったところ。
- 消費者庁では、意見募集や意見交換会(平成22年9月15日)の結果を踏まえ、平成23年4月8日「食品の期限表示制度の改善方策のための措置」を公表し、「加工食品の表示に関する共通Q&A(第2集)」を改正し運用の改善を図ることとした。

賞味期限	消費期限
<p>意味</p> <p>おいしく食べることができる期限(best-before)。この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではない。</p>	<p>意味</p> <p>期限を過ぎたら食べない方がよい期限(use-by date)。</p>
<p>表示</p> <p>3ヶ月を超えるものは年月で表示し、3ヶ月以内のものは年月日で表示。</p>	<p>表示</p> <p>年月日で表示。</p>
<p>対象の食品</p> <p>スナック菓子・カップめん・缶詰等</p>	<p>対象の食品</p> <p>弁当・サンドイッチ・生めん等</p>
<p>開封する前の期限を表しており、一度開封したら期限にかかわらず早めに食べましょう。</p>	



《「加工食品の表示に関する共通Q&A(第2集)」改正のポイント》

- (1) 「消費期限」と「賞味期限」の違いの明確化
- (2) 保存方法等に関する情報提供の促進
- (3) 期限表示ラベルの貼り替えに対する考え方の明確化
- (4) 事業者による期限設定の考え方の明確化
- (5) いわゆる1/3ルールが任意のものであることの明確化

《期限表示変更の経緯》

年	食品衛生法 関係	JAS法 関係
昭和23年(1948年)	食品衛生法施行 ・乳用牛乳等に製造年月日表示を義務付け	
昭和45年(1970年)		JAS法に基づく品質表示基準制度開始 ・政令で指定された物資に製造年月日表示を義務付け
昭和60年(1985年)	Codex規格で期限表示を導入(賞味期限が原則)	
平成6年(1994年)	食品衛生調査会答申 「消費期限」又は「品質保持期限」を表示	JAS調査会答申 「消費期限」又は「賞味期限(品質保持期限)」を表示
平成7年(1995年)	省令施行	告示施行
平成13年(2001年)		加工食品品質表示基準に基づき全ての加工食品に期限表示を義務付け
平成15年(2003年)	品質保持期限を賞味期限に統一	
平成17年(2005年)	本格施行	

いろいろな食品を見てみよう

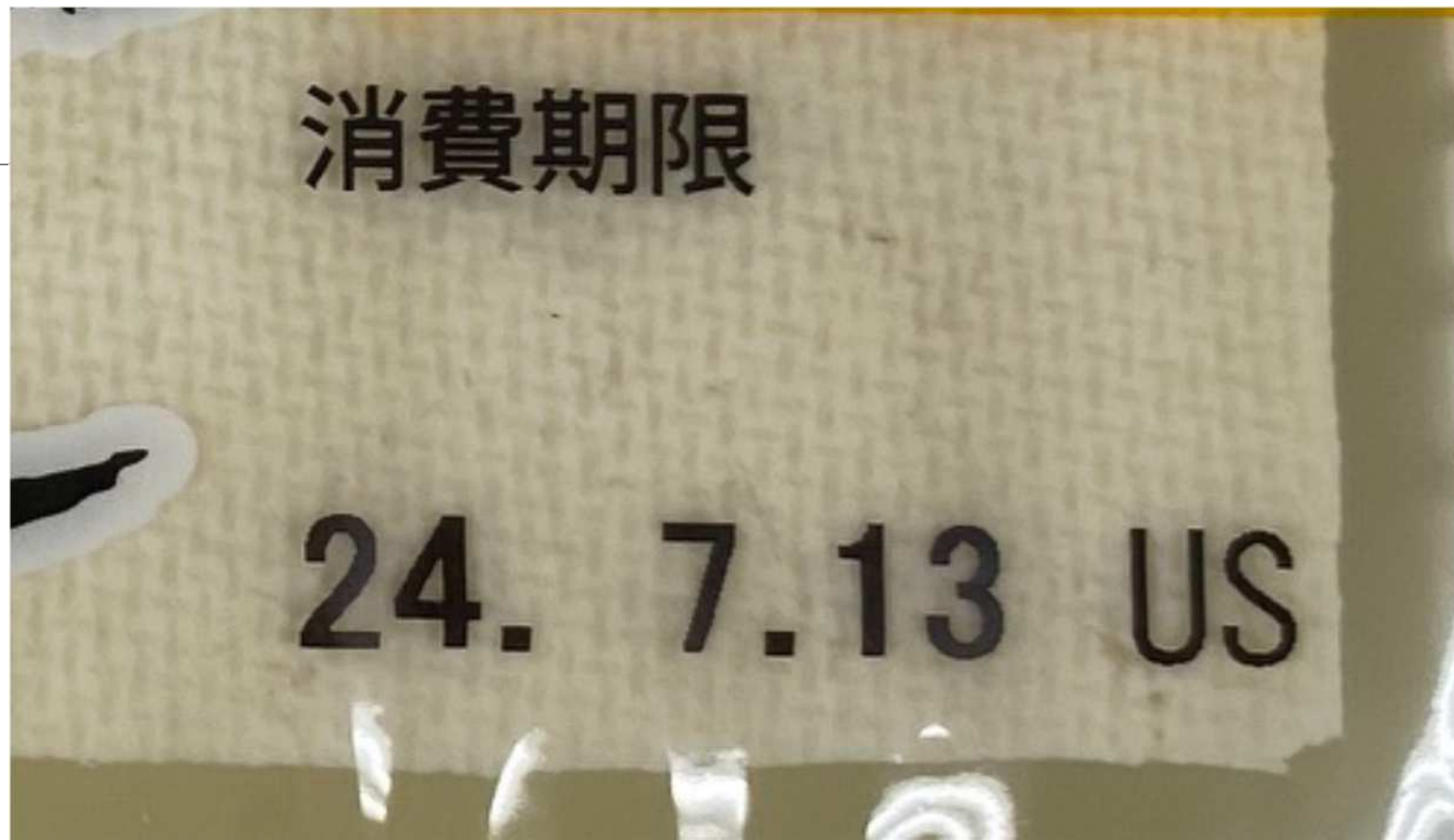


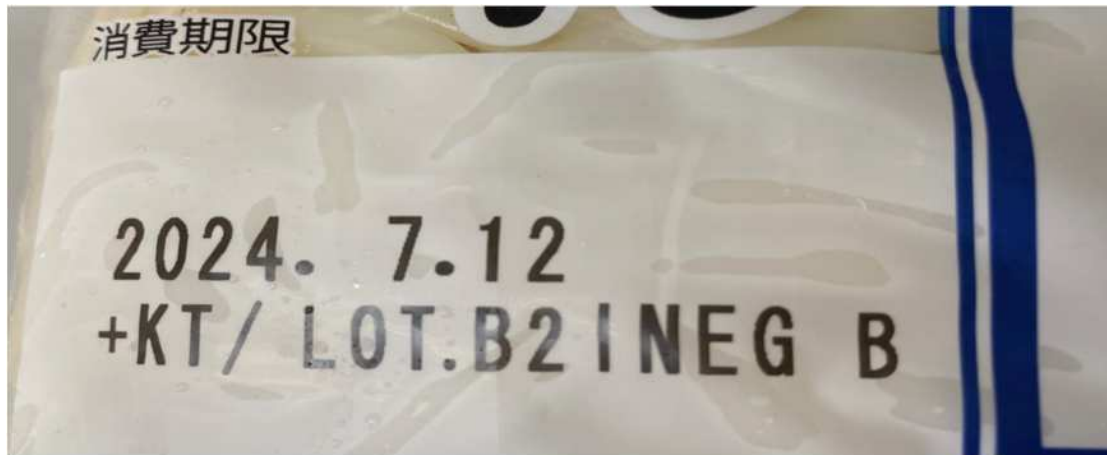
消費期限？ 賞味期限？どちらでしょうか

豆腐

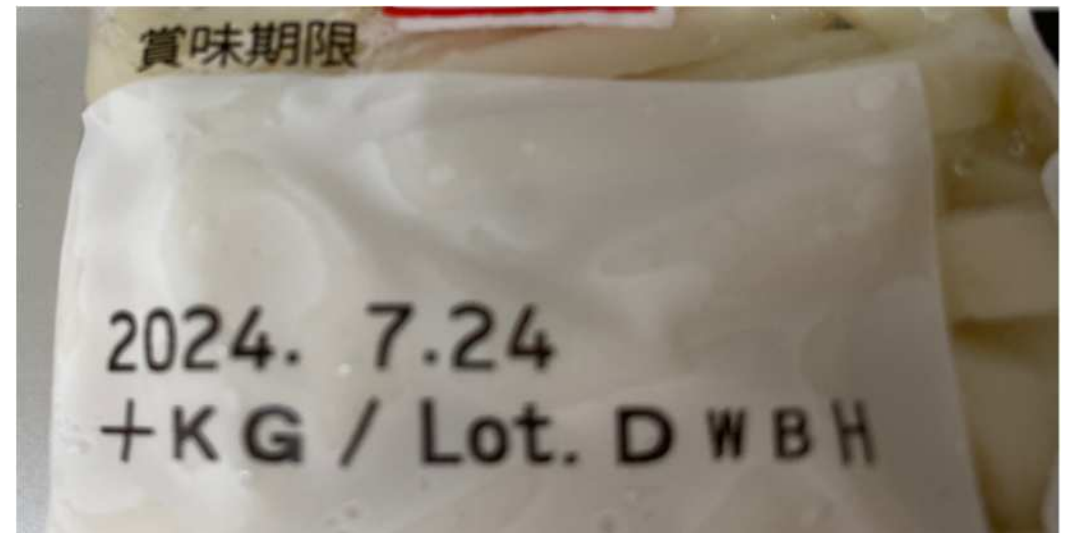


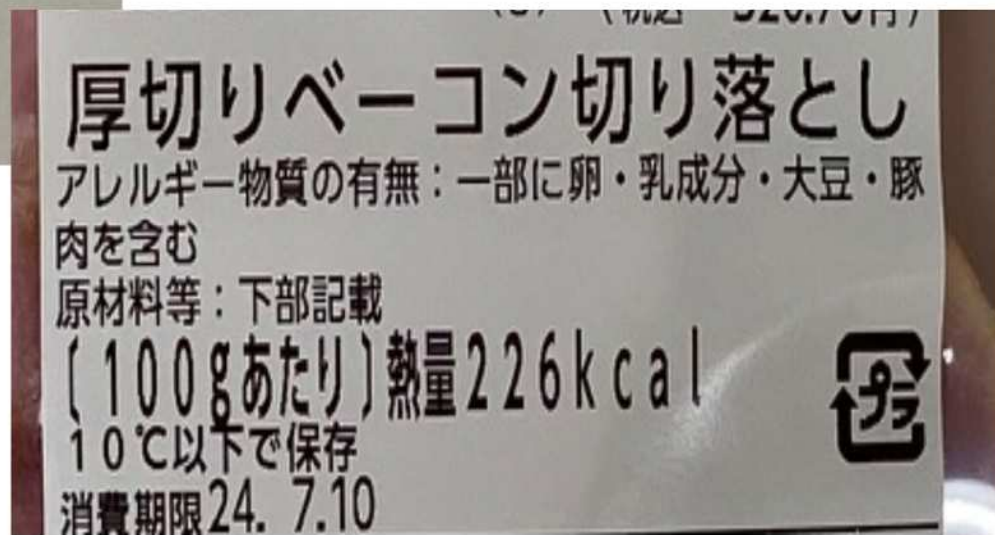
豆腐





うどん





ベーコン

ヨーグルト



期限表示を知っていると

- ◆ 美味しくいただけます
- ◆ 食品ロスを防げます



食品添加物について

添加物が生まれたのは、昔むかしのこと

ず〜っと遠い昔から、人々は食べ物の保存や加工にいろいろ工夫をしていたのです

- お赤飯 小豆で色付け
- お肉・お魚 くん製や塩づけにして、日持ちさせる
- パエリア(ご飯を黄色くする) サフラン
- 梅干し しその葉(赤しそ)



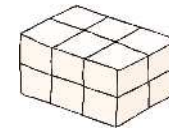
食品添加物の使用目的

食品の腐敗・変質防止……保存料、防カビ剤、酸化防止剤

食品の栄養価の維持、強化……ビタミン類、アミノ酸類、ミネラル類

食品の製造、加工に不可欠なもの……豆腐凝固剤、乳化剤

かん水



食品を美化し、魅力を引き出すもの……甘味料、着色料、香料

無添加がよいか？ 天然由来がよいか？ そうともいえない！

無添加

例 豆腐 豆腐凝固剤がないと作れない。
栄養成分豊富 ビタミン、DHAなど添加



天然由来

例 豆腐 天然由来のにがり 塩化マグネシウム
生成されていない＝不純物あり

安全性試験とは



1. 実験動物が**一生涯**食べても問題のない量を求める。

2. ヒトにあてはめる。安全係数100を考慮

種別 1/10 性別、年齢、個体差 1/10

100分の1の量が一日摂取許容量となる。

ヒトが一生涯食べても健康に害がない量



3. 使用基準は一日摂取許容量を下回るように設定されている。

食品添加物の表示について

- ◆ 原材料は、使用量の多い順に書く
- ◆ 添加物は、スラッシュ／のあとに書く(使用量の多い順に書く)
- ◆ 期限表示
- ◆ 保存方法
- ◆ 内容量
- ◆ 製造者・製造所

アレルギー物質

(特定原材料ともいう)

8品目

(R6年～)

そば

らっかせい

にゅう(乳)

たまご

こむぎ(小麦)

えび

かに

くるみ

アレルギー物質に準ずるもの 20品目

あわび、いか、いくら、さけ、さば、
牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン
カシューナッツ、アーモンド、ごま、大豆
やまいも、まつたけ、
もも、りんご、オレンジ、キウイフルーツ、バナナ

実際のパッケージの表示を見てみましょう

名 称	クラッカー	
原材料名	小麦粉(国内製造)、植物油脂、ショートニング、砂糖、練乳パウダー、ココアパウダー、麦芽エキス、食塩、香辛料/膨脹剤、香料、乳化剤、(一部に小麦・乳成分を含む)	
内 容 量	50g	賞味期限 下側の面に記載
保存方法	28℃以下の涼しい場所で保存してください。	
製 造 者	株式会社 明治 東京都中央区京橋2-2-1	
製 造 所	大阪府高槻市朝日町1-10	
アレルギー物質(特定原材料等)		小麦・乳成分
●本製品は卵を含む製品と共通の設備で製造しています。		
明治 お客様相談センター		
0120-041-082 https://www.meiji.co.jp/		
●万一品質に不都合がございましたら、明治お客様相談センターまでご連絡ください。お取り替えします。		

食品添加物の表示について

種別名 クラッカー

原材料名 小麦粉(国内製造)、植物油脂、ショートニング、砂糖、練乳パウダー、ココアパウダー、食塩、香辛料／膨張剤、香料、乳化剤
(一部に小麦、乳成分を含む)

アレルギー物質 **小麦・乳成分**

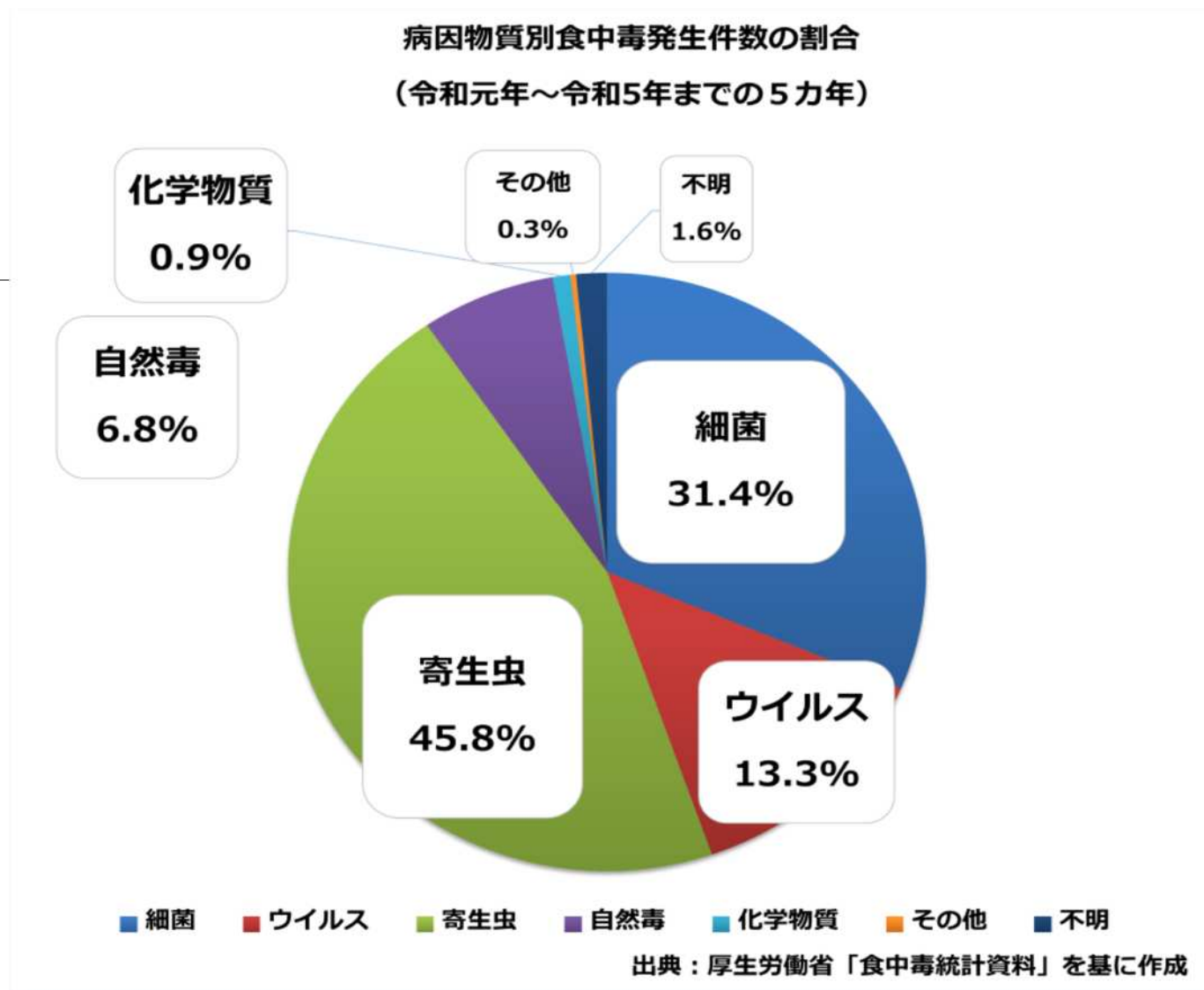
2. 食中毒予防について学ぼう!

(1)どんな食中毒が発生しているの?

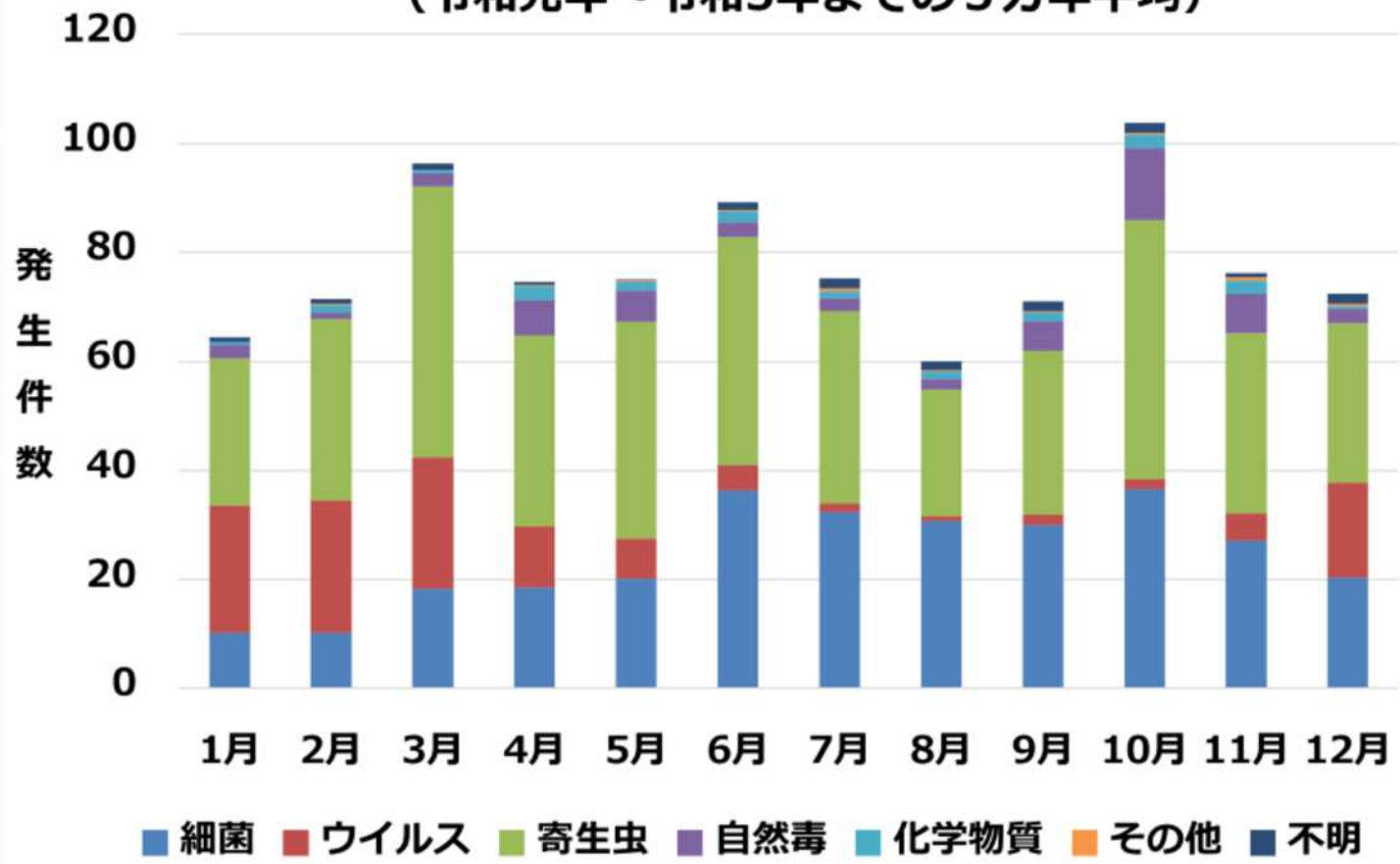
(2)寄生虫による食中毒 アニサキス

(3)ノロウイルス・カンピロバクターなど

(1)食中毒発生状況



病因物質別月別食中毒発生件数 (令和元年～令和5年までの5カ年平均)



出典：厚生労働省「食中毒統計資料」を基に作成

(2) 寄生虫の種類

アニサキス

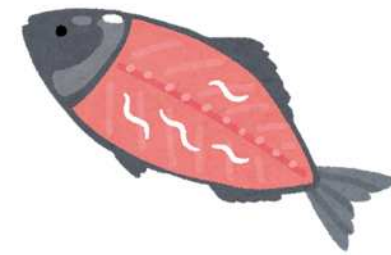
回虫・蟯虫

日本海裂頭条虫 (サナダムシ)

横川吸虫

サルコシステイス

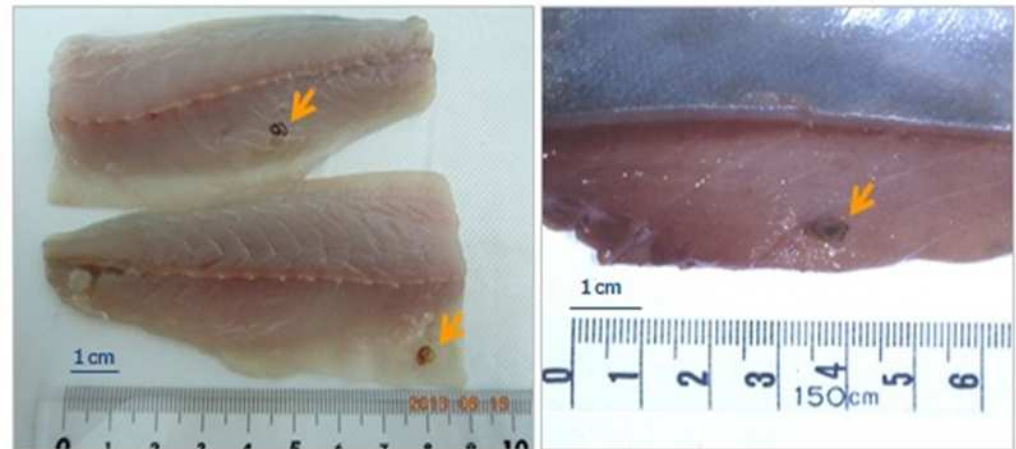
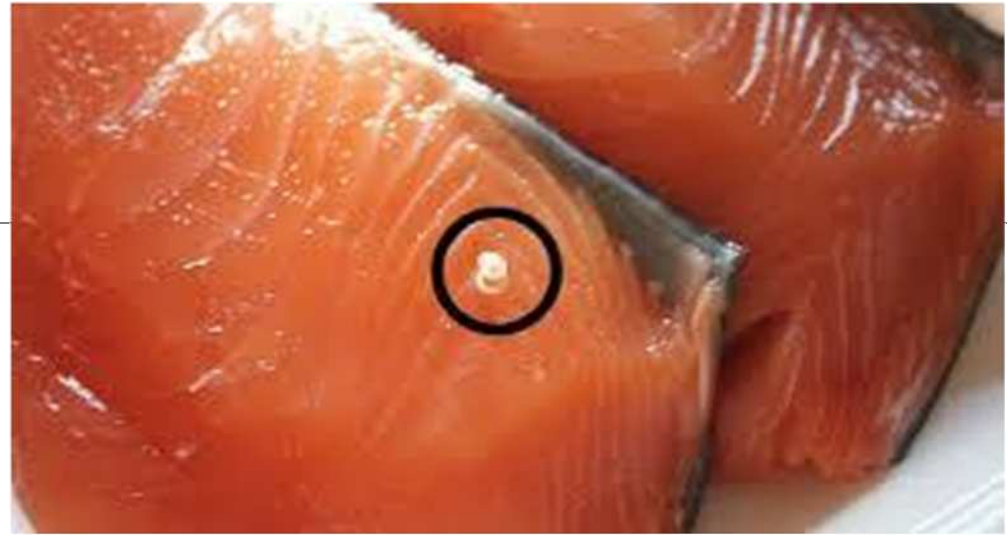
クドアなど



アニサキス

さけ、さば、あじ、いか、かつおなど(海の魚)に寄生している

寄生虫による食中毒発生の
約半数アニサキスによる食中毒



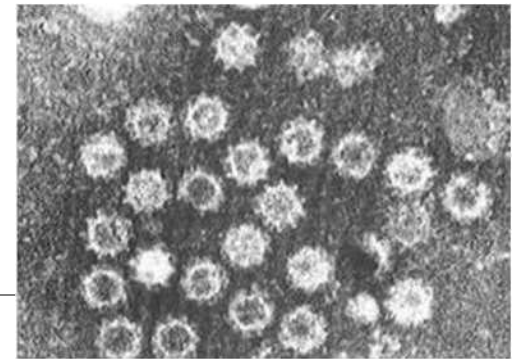
提供：(公財) 日本飼料衛生センター・小川和夫氏

寄生虫の予防方法

- ◆ **加熱** 60°C1分以上（60°C以上なら瞬時に死滅）
 - ◆ **冷凍** -20°C 24時間以上
- ※食酢、わさび、しょうがなどでは死滅しない

新鮮な魚は内臓をすぐ除去。
目視で確認し、取り除く。
内臓は生で食べない。

(3) ノロウイルスによる食中毒



◆ 症状 潜伏期間1～3日間

腹痛、吐き気、下痢、嘔吐など

※特に治療方法がない(対症療法のみ)

◆ 冬期に多くは発生

◆ 原因食品 二枚貝 (カキ(10%以下))

複合食品、多様な食品を媒介として発生
二次感染



ノロウイルスによる食中毒の予防方法

予防: しっかり加熱 二枚貝の加熱85～90℃、90秒
100℃なら瞬時に死滅
二次感染、直接感染、飛まつ感染あり
手洗いの励行 家族の健康管理
次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効
(ノロウイルスにはエタノールは無効)



カンピロバクター

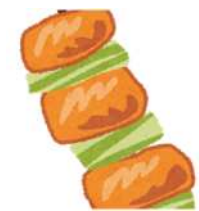
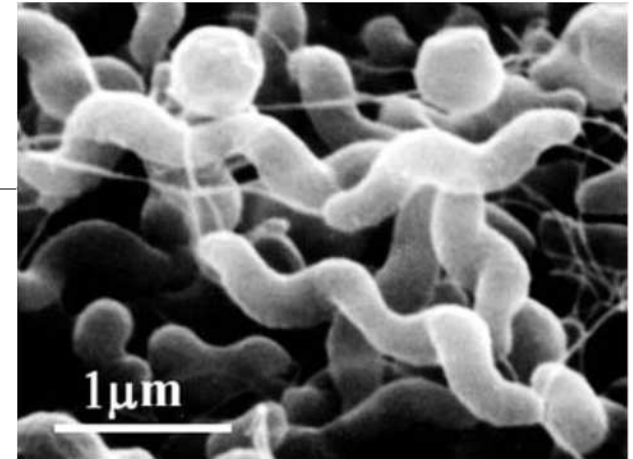
原因食品 特に鶏肉

潜伏期間 3～7日間

症状 腹痛、下痢、嘔吐など

予防方法 加熱

バーベキュー等加熱不十分、鳥刺し



セレウス菌



- ◆原因食品 チャーハン、焼きそば、
パスタなど炭水化物の食品
- ◆予防 調理後は早く食べる。冷蔵保存。
セレウス菌は、芽胞を形成するので耐熱性がある。

食中毒予防の3原則

1. つけない (清潔)
2. 増やさない (冷蔵・冷凍)
3. やっつける (加熱)

日食協が推奨する衛生的な手洗い
— 基本の手洗い手順 —

<p>1 流水で手を洗う</p>		<p>7 指先を洗う</p>	
<p>2 洗剤を手に取る</p>		<p>8 手首を洗う</p>	
<p>3 手のひら、指の腹面を洗う</p>		<p>9 洗剤を十分な流水でよく洗い流す</p>	
<p>4 手の甲、指の背を洗う</p>		<p>10 手を拭き乾燥させる <small>(タオル等の共用はしないこと)</small></p>	
<p>5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う</p>		<p>11 アルコールによる消毒 <small>(爪下・爪周りに直接かけた後、手指全体によく磨り込む)</small></p>	
<p>6 親指・拇指球(親指の付け根のふくらみ)を洗う</p>		<p>2度洗いが効果的です！ (2～9までをくり返す) 2回洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。</p>	

爪ブラシは不衛生な取扱いにより細菌が増殖し、二次汚染の原因となってしまう場合があります。爪ブラシを使用する場合は十分な数を揃え、適宜消毒するなど衛生的な取扱いが必要です。

発行元：公益社団法人日本食品衛生協会
<http://www.n-shokuei.jp/>

美味しく食べて、健康に!元気に!



食に関心をもつことは大切です。

コーヒータイムにお菓子の袋を眺めてみてはいかがでしょうか？

いろんな情報が盛りだくさんです。

保健機能食品といわれる食品は、

- ① 特定保健用食品(トクホ)
- ② 栄養機能食品
- ③ 機能性表示食品



まとめ

1.食品表示のことを知るとこで、いろいろな情報が得られます。
買い物の時、ちょっと気にしてみてもいいでしょう。

2.食中毒にかからないための予防方法

食生活に役立つ食品衛生のお話

かつしかの元気食堂の紹介



かつしかの元気食堂とは

葛飾区では、誰もが身近な飲食店で栄養バランスの整った食事をとれるようにする取り組みとして、一定の基準を満たす飲食店を「かつしかの元気食堂」として認定しています。

「かつしかの元気食堂」では、栄養バランスのよいメニューや不足しがちな野菜がとれる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利用することができます。

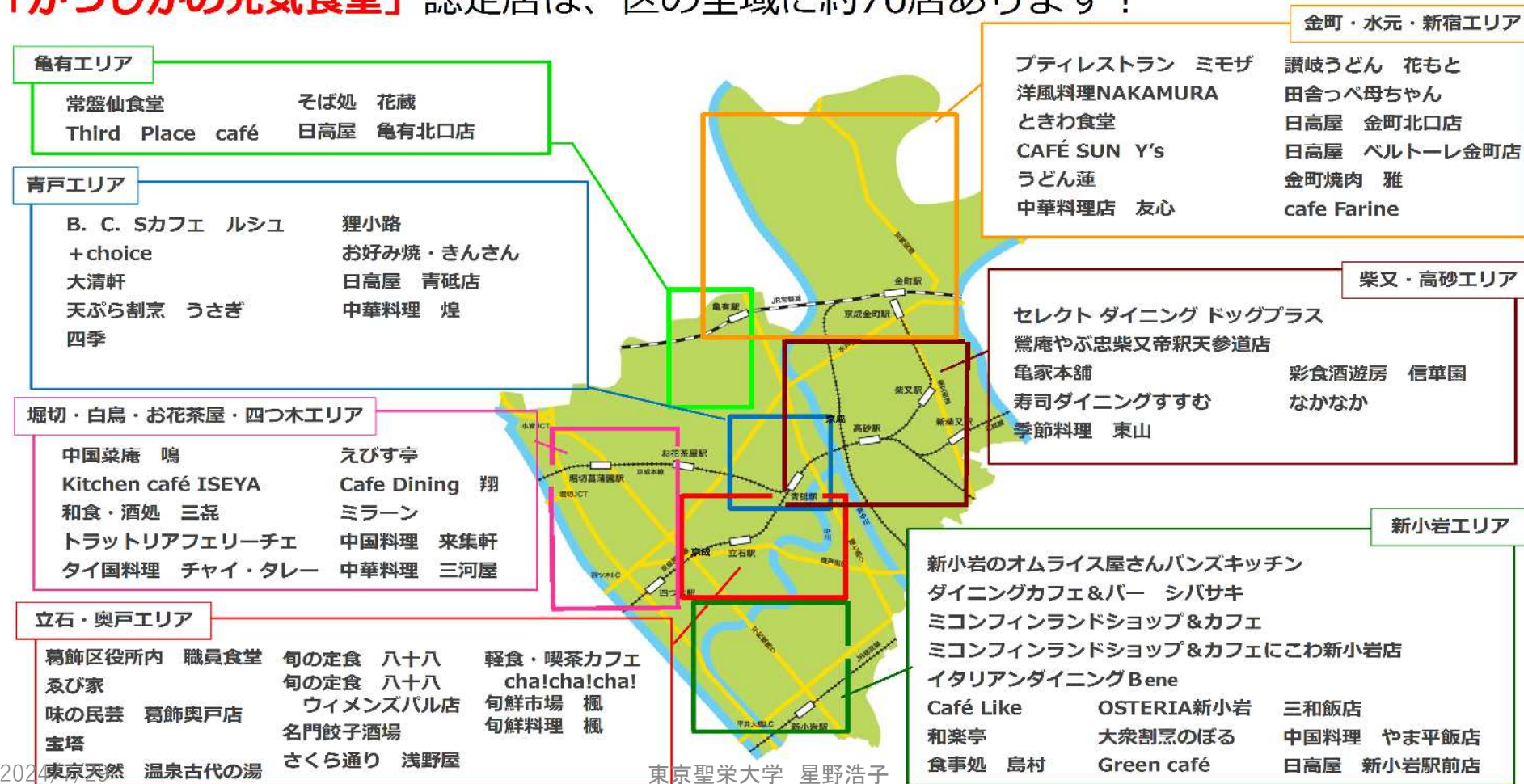
2024/7/29

元気食堂マークが目印！

東京聖栄大学 星野浩子

かつしかの元気食堂に行ってみよう

「かつしかの元気食堂」認定店は、区の全域に約70店あります！





もっと知りたい方は

葛飾区ホームページ

『「かつしかの元気食堂」推進事業』
をご覧ください



お問い合わせ

健康推進課

青戸4-15-14健康プラザかつしか内

電話：03-3602-1268

葛飾区健康部
(保健所) 健康推進課

東京聖栄大学 星野浩子