

皆さんは家庭での食べ物の取り扱いや食中毒予防について、分からないことやもっと知りたいと思うことはありませんか？みなと保健所には、そのような食に関するお問い合わせが多く寄せられます。今回は、「家庭の食中毒」と「食品表示」について、よく寄せられる質問をご紹介します。皆さんも何かギモンに感じたことがあれば、保健所へお問い合わせください。何となく分からなかった、これまで気づかなかったことなど一つ一つ解決して、安心・安全な食生活をおくっていきましょう。

*中とじには、食の安全に関する用語解説と食品に使用される添加物について、まとめを作成しました。こちらも参考にしてください。

家庭の食中毒

食中毒というと、飲食店などでの食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも食中毒は起こっています。症状が軽い場合は、風邪などと思い違いをして気づかないこともあります。食中毒菌の中には激しい下痢や腹痛など重い症状を引き起こすものもあります。家庭でもしっかり食中毒の予防をしましょう。

Q1

スーパーで購入した冷蔵品や家庭で作ったおかずを冷凍する場合、どのくらい**日持ち**しますか？

A

市販の冷凍食品には、厳しい規格基準が設けられているため、長期間保存することが出来ます。しかし、自分で冷凍した食品は、冷凍食品に比べ冷凍しても品質の劣化が早く起こります。また、家庭の冷凍庫は容量が小さく、扉の開閉で温度が上昇しやすいことが知られています。多くの食中毒菌は、冷凍状態では増えませんが死滅するわけでもありません。冷凍すればいつまでも大丈夫と過信するのはやめ、できるだけ早く食べましょう。



長期保存○



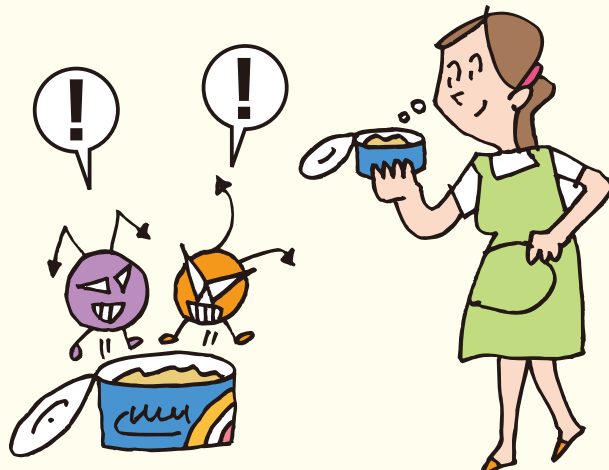
長期保存×

Q2

開封してしばらく経ちますが、**変なにおい**はありません。**食べても大丈夫**ですか？

A

一般に食品の細菌数が増えると腐敗臭がします。しかし、食中毒菌の種類によっては、においがするまで増えなくても食中毒を起こす菌もあります。においや見た目で判断するのは危険です。

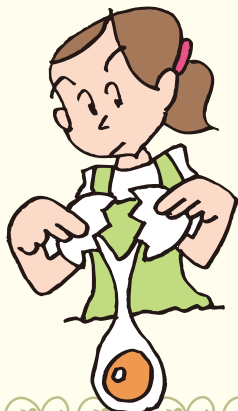


Q3

卵は**生**で食べても大丈夫ですか？

A

卵を生で食べる場合は、表示されている方法で保存し、賞味期限内に食べましょう。ただし、ひびが入った卵は、生食を避けて下さい。また、卵を割り置いた状態で時間がたつと、サルモネラという食中毒細菌が増え、食中毒になる可能性があります。生卵は食べる直前に割るようにしましょう。

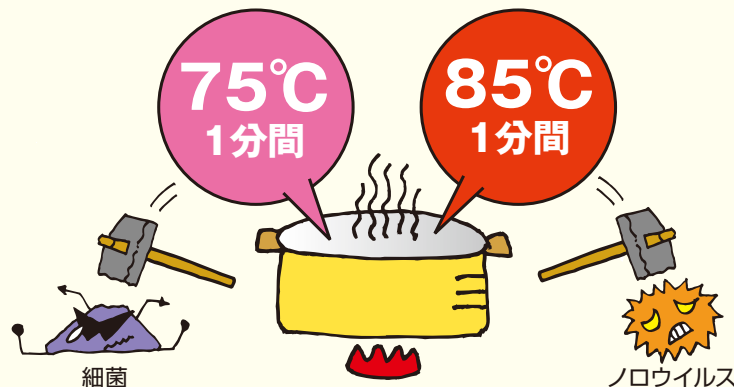


Q4

加熱すると菌が死滅し安全だといわれますが、どのくらい**加熱**すればよいですか？

A

細菌は**75度1分間**、ノロウイルスでは**85度1分間**の加熱が必要です。煮込み料理など、とろみがあるものは表面はぐつぐつ沸騰しているようでも、中心部はなかなか85度になりません。加熱むらがないようにしっかり混ぜ、全体によく火が通るようにしましょう。



Q5 食中毒は生もので起こるイメージですが、加熱したもので起こりますか？

A

加熱するとほとんどの細菌は死滅しますが、食中毒を起こす細菌の中には熱に強いものがあります。ウエルシュ菌など熱に強い一部の菌は、食中毒を起こす力は失いますが、形を変えて生き残ります。カレーやシチューなど加熱した料理でも台所に出っぱなしにすると、生き残った菌が食中毒を起こす力を取り戻してしまいます。加熱したもので、室温で保存せずに冷蔵庫で保管し早めに食べましょう。また、食べる直前にしっかり再加熱することも、食中毒の予防に有効です。



Q6 アルコールや漂白剤を除菌・殺菌用として使いますが、効果は同じですか？

A

どちらも殺菌作用があり、有効な薬剤です。アルコールは手軽に使えますが、冬場に多く食中毒を起こすノロウイルスに対しては効果がありません。漂白剤は、殺菌効果は高いですが取り扱いに注意が必要です。アルコールを使用するときは、濡れたところにかけて濃度が低くなり効果が下がるので、よく水気をふいてから使用しましょう。漂白剤は、適切に希釈してふきん、スポンジ、まな板などを漬け置きすると高い殺菌効果があります。

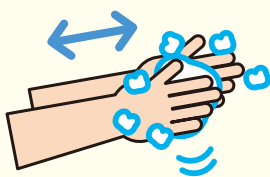


Q7 「しっかり手を洗いましょう」とよく聞きますが、どのように洗えばよいのですか？

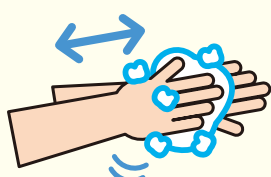
A

見た目にはきれいでも、ヒトの手にはさまざまな細菌類が付着しています。調理や食事の時の手の汚れは食中毒の原因になります。特に気をつけたいのがノロウイルスによる食中毒です。ノロウイルスは一般の食中毒菌に比べて小さく手に残りやすいので、よりていねいな手洗いが必要です。表の手順にしたがって、汚れを洗い落とすようにして下さい。できるだけ30秒以上の手洗いを心がけましょう。

①から⑦までを2回、手指の各部分についている汚れをこすり落とすような感覚で丁寧に行いましょう。



①手のひら



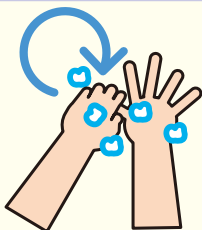
②手のこう



③指先・爪



④指の間



⑤親指



⑥手首



⑦流水



⑧タオル

親指回りと手首のねじり洗いを忘れずに行いましょう！

港区みなと保健所は平成24年2月6日から新庁舎へ移転しました

新庁舎 〒108-8315 港区三田1丁目4番10号

●食品監視第一係 電話 03-6400-0045 ●食品監視第二係 電話 03-6400-0046 ●食品広域監視係 電話 03-6400-0047
FAX 03-3455-4470 (共通)

食品の表示

1表示のルールは誰が決めていますか？

食品表示にはいくつかの法律が関係しています。飲食による衛生上の危害の発生を防止するための「食品衛生法」や、消費者の適切な商品選択のための「農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律（JAS法）」、栄養改善・健康増進のための「健康増進法」など、さまざまな法律にしたがって食品表示が定められています。これら法律に基づく食品表示制度は一括して消費者庁が担当し、基準を決めています。

2食品によって、消費期限や賞味期限とありますが、何がちがいますか？

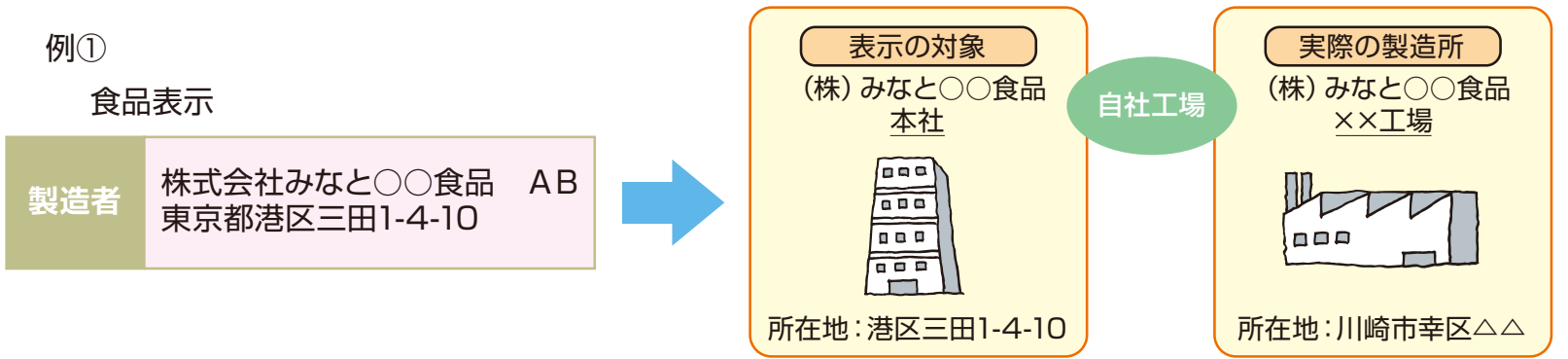
消費期限は、お弁当やそうざいなど、品質の劣化が急速で、表示された期限までに消費しなければならない食品に使用されます。賞味期限は、品質の劣化が比較的ゆるやかな食品に対して使用されます。3ヶ月以上品質を保つことができる食品は、年月日のうち、日付を省略することが認められています。賞味期限については、期限が過ぎたからといって直ちに食べられなくなるわけではありません。

3アイスクリームを買ったら賞味期限が書いてありませんでした。問題はありませんか？

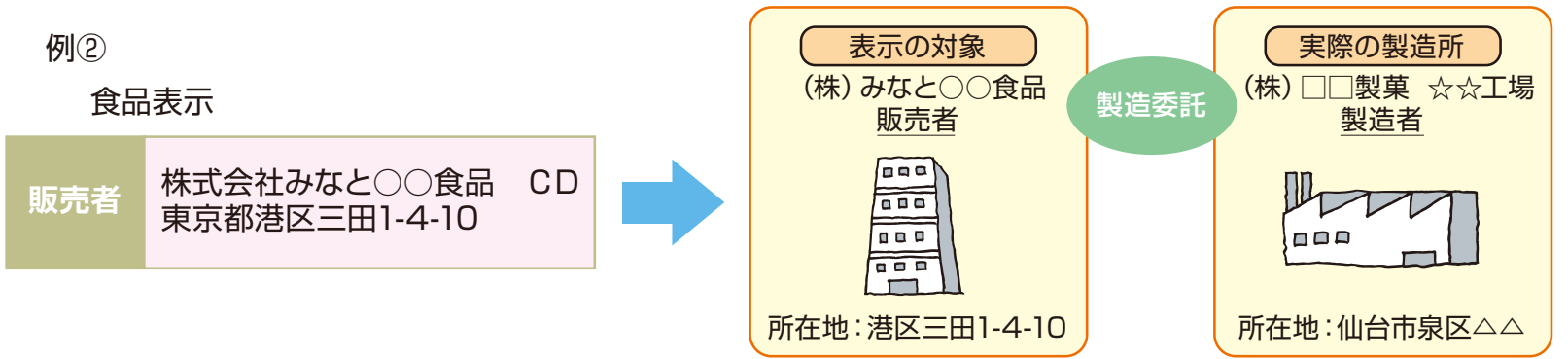
品質の劣化が極めて少ないものとして、でん粉、チューインガム、冷菓、砂糖、アイスクリーム類、食塩、うまみ調味料、飲料水および清涼飲料水（ガラス瓶入りのもの、またはポリエチレン製容器入りのものに限り）、氷などは期限の表示を省略することができます。この他にも、お酒や、表示をつけることの出来る表面積が30平方cm未満の食品も省略が認められています。

4缶コーヒーの表示欄に「製造所固有記号は缶底に記載」と書いてありました。製造所固有記号って何ですか？

食品衛生法では、原則的に製造者の氏名（法人の場合はその名称）および製造所所在地の表示が必要になります。しかし、表示面積が小さくて製造者と販売者を両方記載することができないなどの場合には、あらかじめ消費者庁長官に届け出た製造所固有の記号を用いた表示が認められています。固有記号には、製造者固有記号と、販売者固有記号の2種類があります。



ABが固有記号です。あらかじめ届け出たABを表示することにより、自社工場の所在地に代えて本社所在地を表示することができます。



CDが固有記号です。あらかじめ届け出たCDを表示することにより、実際の製造者の氏名・所在地に代えて販売者の氏名・所在地を表示することができます。

食品の表示

5 アイスクリームに「アイスクリーム」、「アイスマルク」、「ラクトアイス」と書いてありますが、何がちがいますか？

アイスクリーム類は、乳脂肪分と乳固形分の割合で区分されています。乳固形分や乳脂肪分が多い順に、「アイスクリーム」、「アイスマルク」、「ラクトアイス」となります。一般的に「アイスクリーム」が最もコクがありますが、植物油脂などを加えコクをだしている「ラクトアイス」もあります。

6 子どもの食物アレルギーが心配です。食品を買うとき、どこに気をつければいいですか？

食品にアレルギー物質が含まれる場合、表示の原材料欄に記載されているので、よく確認してください。

表示は小麦や卵などアレルギー物質がそのまま記載される場合(①)と、原材料の最後にカッコ書きで記載される場合(②)があります。また、マヨネーズ(卵使用)やパン(小麦粉使用)など、誰もがアレルギー物質を含むことが理解できる食品は、食品名をもってアレルギー物質の表示と認められています(③)。

一方、原材料にアレルギー物質を使用していませんが、製造の過程で意図せず最終製品に混入してしまう場合があります。この場合は、原材料名欄外に注意喚起の表示をすることが認められています。(例：同一ラインで○○を含む食品を製造しています)

<表示が義務付けられているアレルギー物質7品目(特定原材料といいます)>

えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生

<表示が推奨されているアレルギー物質18品目>

あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

① 商品名：オムレツ
原材料名 卵、…



オムレツ



卵を使用

② 商品名：唐揚げ弁当
原材料名 …、唐揚げ、… (原材料の一部に小麦粉を含む)

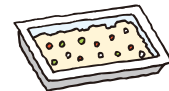


唐揚げ(弁当)



衣に小麦粉を使用

③ 商品名：ポテトサラダ
原材料名 …、マヨネーズ、…



ポテトサラダ



マヨネーズを使用
(マヨネーズには卵が含まれていることは、一般に知られています。)

7 保存方法について

○保存方法に書いてある「常温で保管」「高温多湿を避けて」「冷暗所に保管」とはどのような状態をさしていますか？

「常温で保管」

食品衛生法やJAS法でも特に定義はありません。目安としては夏季において外気温を超えない温度、つまり25℃くらいと想定するのが適当と思われます。

「高温多湿を避けて」

常温はおおむね25℃くらいです。日本の湿度が一年で50～75%と考えると、高温多湿の目安は25℃、75%以上と考えると良いでしょう。上記のような表示がある食品は、夏場は冷蔵庫で保管しましょう。

「冷暗所に保管」

冷暗所についても、特に定義はありません。一般的に、低い温度で一定に保たれた、日の当たらない場所だと考えられます。家の中では、冷蔵庫内や床下収納などを想定することができますが、条件は一定ではありません。もし商品に合った条件を詳しく知りたいのであれば、表示に記載されている問い合わせ先に聞いてみることも一つの方法です。

○「開封後はお早めに」と書いてある場合、具体的には開封後どのくらいで食べるべきですか？

食品の性質や環境によっても変わると考えられるので一概には言えません。表示されている期限は未開封の状態での期限です。一度開封したものは期限に関わらず早めに食べ切るようにしましょう。

○牛乳(保存方法：10度以下)を冷蔵庫にしまい忘れていました。期限はまだ残っていますが、飲んでも大丈夫ですか？

期限は、表示されている保存方法で保存した場合の期限です。表示と異なる方法で保存された食品に対しては、期限内であったとしても品質を保証することはできません。

食 品 安 全 用 語 集

新聞やテレビのニュースで報道される食品安全の問題には、数多くの専門用語が使用されています。報道を正しく理解するために、食品安全委員会では食品安全用語集を作成しています。ここにはその一部を抜粋しました。食品安全委員会のホームページには、この用語集のほかにも、イラストを交えたより分かりやすい食品安全用語の解説ページも掲載されていますので、是非ご覧になってみて下さい。

食品安全委員会 ホームページ <http://www.fcs.go.jp>

ハザード（危害要因）

人の健康に悪影響を及ぼす原因となる可能性のある食品中の物質または食品の状態です。有害微生物等の生物学的要因、汚染物質や残留農薬等の化学的要因、食品が置かれる温度の状態等の物理的要因があります。

リスク

食品中にハザード（危害要因）が存在する結果として生じる人の健康に悪影響が起きる可能性とその程度（健康への悪影響が発生する確率と影響の程度）です。

リスク評価

食品に含まれるハザードを摂取することによって、どのくらいの確率でどの程度の健康への悪影響が起きるかを科学的に評価することです。例えば、残留農薬や食品添加物について、動物を用いた毒性試験の結果等をもとに、人が一生にわたって毎日摂取し続けたとしても健康への悪影響がないと推定される量（一日摂取許容量；ADI）を設定することなどが該当します。

リスク管理

リスク評価の結果を踏まえて、すべての関係者と協議しながら、技術的な実行可能性、費用対効果、国民感情など様々な事情を考慮した上で、リスクを低減するための適切な政策・措置（規格や基準の設定など）を決定、実施することです。

一日許容摂取量 ADI：Acceptable Daily Intake

ヒトがある物質を毎日一生涯にわたって摂取し続けても、現在の科学的知見からみて健康への悪影響がないと推定される一日当たりの摂取量のことです。一日摂取許容量は食品の生産過程で意図的に使用するもの（残留農薬、食品添加物など）に使われ、通常、体重1kgあたりの物質量で示されます（〇〇mg/kg体重/日）。

発がん性 Carcinogenicity

ある物質を生体に摂取することによって、その影響で体内に悪性腫瘍を発生させる、または発生を促進する毒性のことです。

ppm（ピーピーエム）、ppb（ピーピービー）

農薬の残留量や汚染物質の許容量の単位で濃度や存在率を示す単位です。例えば、ppmは対象の物質が100万分のいくつに当たる量(ppbは10億分のいくつに当たる量)を含んでいるかを示しています。

μg、ng、pg（マイクログラム、ナノグラム、ピコグラム）

重さ(体積、長さ)の単位です。国際的に使われる単位系においては、重さはキログラム、体積はリットル、長さはメートルなどを使うことになっています。これに、10の整数乗倍を示す接頭語を付けて、大きい量や小さい量を表現します。

分率の単位

1%	(percent : part per cent)	100分の1
1ppm	(part per million)	100万分の1
1ppb	(part per billion)	10億分の1
1ppt	(part per trillion)	1兆分の1

重量の単位

1g	(グラム)	1グラム
1mg	(ミリグラム)	1000分の1グラム
1μg	(マイクログラム)	100万分の1グラム
1ng	(ナノグラム)	10億分の1グラム
1pg	(ピコグラム)	1兆分の1グラム

残留農薬 Pesticide Residue

農作物等の栽培、保存時に農薬が使用された場合に、農作物等や環境中に残る農薬やその代謝物を残留農薬といいます。農薬は、目的とした薬効を発揮し、徐々に分解・消失しますが、収穫までに全てがなくなるとは限りません。このため作物に使用した農薬が収穫された農作物に残り、食品としてまたは家畜の飼料として利用されることで乳や肉を介して、ヒトの口に入ることが考えられます。この残留農薬がヒトの健康に害を及ぼすことがないように、農薬の登録に際して農薬の使用方法等に関する使用基準が定められ、食品衛生法及び飼料安全法に基づいて食品や飼料に残留する農薬などの量の限度（残留農薬基準値）を超えないようにされています。なお、残留農薬基準値を超えた農薬が残留する食品等は、販売などが禁止されます。

トランス脂肪酸 Trans Fatty Acids

トランス脂肪酸は、トランス型の炭素－炭素二重結合を持つ不飽和脂肪酸の総称で、マーガリンやショートニングなどの加工油脂やそれらを使った食品、精製植物油、牛・羊など反すう動物の肉、乳製品などに含まれています。その作用としては、いわゆる悪玉コレステロール（LDLコレステロール）を増加させ、いわゆる善玉コレステロール（HDLコレステロール）を減少させる働きがあるといわれています。また、多量に摂取を続けた場合には、動脈硬化などによる虚血性心疾患のリスクを高めるともいわれています。食品安全委員会ではファクトシートを作成し公開しています。

保健機能食品 Food with Health Claims

栄養成分の補給や特定の保健の用途に資するもの（身体の機能や構造に影響を与え、健康の維持増進に役立つものを含む。）であることについての表示が認められている食品であり、「栄養機能食品」と「特定保健用食品」の二つがあります。平成17年2月には、条件付き特定保健用食品が創設されました。

栄養機能食品 Food with Nutrient Function Claims

栄養成分（ビタミン、ミネラル）の補給のために利用される食品で、栄養素の機能を表示しているものです。規格基準を満たせば販売することができます。具体的には、一日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分が上・下限値の範囲にある必要があるほか、栄養成分の機能表示だけでなく注意喚起表示なども行った上で販売する必要があります。

特定保健用食品（トクホ）Food for Specified Health Uses

身体の生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含む食品で、血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けたり、お腹の調子を整えるのに役立つなどの、特定の保健の用途に資する食品であることを表示するもので、トクホ（特保）と略称されることもあります。食品の有効性や安全性の審査を受けて、表示について国の許可を受ける必要があります。許可を受けた食品は、一日当たり摂取目安量や摂取上の注意事項などの定められた事項を表示した上で販売することができます。

トレサビリティー Traceability System

記録の追跡により、ある物品（商品）の流通経路が確認できる状態をいいます。ある時点からさかのぼって追跡する場合をトレースバック、それ以降の経過を追跡する場合をトレースフォワードといいます。食品では、食品の生産、加工、流通などの各段階で原材料の出所や食品の製造元、販売先などを記録・保管し、食品とその情報とを追跡できるようにすることで、食中毒などの早期原因究明や問題食品の迅速な回収、適切な情報の提供などにより消費者の信頼確保に役立つものをいいます。国産牛肉については、平成16年12月から牛の個体識別のための情報の管理及び伝達に関する特別措置法（5-(1)-2参照）に基づき流通・小売段階までのトレーサビリティシステムを導入することが義務化されました。また、現在、国産牛肉以外の食品全般については、生産者、流通業者などの自主的な導入の取組を基本としつつ、各食品の特性を踏まえたトレーサビリティシステムの導入の支援が行われています。

食品添加物の種類と用途例、表示の方法

食品添加物の詳しい情報は日本食品添加物協会のホームページに掲載されています (http://www.jafa.gr.jp/)

種類	目的と効果	添加物の例（添加物物質名）	表示方法
甘味料	食品に甘みを加える	キシリトール、アスパルテーム	「甘味料」の文字とともに添加物の物質名が表示されています。 例) 甘味料（キシリトール）
着色料	食品を着色し、色調を調節する	β-カロテン、クチナシ黄色素、食品黄色4号	「着色料」の文字とともに添加物の物質名が表示されています。ただし添加物名に「色」の文字が入っている場合は、「着色料」の文字が省略されることがあります。 例) 着色料（β-カロテン）、着色料（黄4）、黄色4号
保存料	カビや細菌などの発育を抑制し、食品の保存性をよくし、食中毒を予防する	ソルビン酸、しらこたん白抽出物	「保存料」の文字とともに添加物の物質名が表示されています。 例) 保存料（ソルビン酸）
増粘剤 安定剤 ゲル化剤 糊料	食品に滑らかな感じや粘り気を与え、分離を防止し、安定性を向上させる	ペクチン、カルボキシルメチルセルロースナトリウム	それぞれの用途に応じて、「増粘剤」・「安定剤」・「ゲル化剤」・「糊料」、のいずれかの文字とともに添加物の物質名が表示されています。また、天然系の多糖類を2種類以上併用した場合には、「増粘多糖類」と表示されることもあります。 例) 増粘剤（ペクチン）、増粘多糖類
酸化防止剤	油脂などの酸化を防ぎ保存性を良くする	エリソルビン酸ナトリウム、ビタミンE	「酸化防止剤」の文字とともに添加物の添加物の物質名が表示されています。 例) 酸化防止剤（エリソルビン酸ナトリウム）
発色剤	ハム・ソーセージなどの色調・風味を改善する	亜硝酸ナトリウム、硝酸ナトリウム	「発色剤」の文字とともに添加物の物質名が表示されています。 例) 発色剤（亜硝酸ナトリウム）
漂白剤	食品を漂白し、白く、きれいにする	亜硫酸ナトリウム、次亜硫酸ナトリウム	「漂白剤」の文字とともに添加物の物質名が表示されています。 例) 漂白剤（亜硫酸ナトリウム）
防かび剤 防ばい剤	かんきつ類等のかびの発生を防止する	オルトフェニルフェノール、ジフェニル	「防かび剤」又は「防ばい剤」の文字とともに添加物の物質名が表示されています。 例) 防ばい剤（オルトフェニルフェノール）
イーストフード	パンのイーストの発酵をよくする	リン酸三カルシウム、炭酸アンモニウム	添加物の物質名、もしくは一括して「イーストフード」と表示されています。 例) 炭酸アンモニウム、イーストフード
ガムベース	チューインガムの基材に用いる	エステルガム、チクル	添加物の物質名、もしくは一括して「ガムベース」と表示されています。 例) チクル、ガムベース
香料	食品に香りをつけ、おいしさを増す	オレンジ香料、バニリン	添加物の物質名、もしくは一括して「香料」と表示されています。 例) オレンジ香料、香料
酸味料	食品に酸味を与える	クエン酸、乳酸	添加物の物質名、もしくは一括して「酸味料」と表示されています。 例) クエン酸、酸味料
調味料	食品にうま味などを与え、味をととのえる	Ｌ-グルタミン酸ナトリウム、5´-イノシン酸二ナトリウム	添加物の物質名、もしくは一括して「調味料」に調味料中のグループ名を併記して表示されています。 例) L-グルタミン酸ナトリウム、調味料（アミノ酸等）
豆腐用凝固剤	豆腐を作る時に豆乳を固める	塩化マグネシウム、グルコノデルタラクトン	添加物の物質名、もしくは一括して「豆腐用凝固剤」「凝固剤」と表示されています。 また添加物の物質名に（にがり）の文字を添えて表示されることがあります。 例) 塩化マグネシウム（にがり）、豆腐用凝固剤
乳化剤	水と油を均一に混ぜ合わせる	グリセリン脂肪酸エステル、植物レシチン	添加物の物質名、もしくは一括して「乳化剤」と表示されています。 例) グリセリン脂肪酸エステル、乳化剤
pH調整剤	食品のpHを調節し品質をよくする	DＬ-リンゴ酸、乳酸ナトリウム	添加物の物質名、もしくは一括して「pH調整剤」と表示されています。 例) DＬ-リンゴ酸、pH調整剤
かんすい	中華めんの食感、風味を出す	炭酸ナトリウム、ポリリン酸ナトリウム	添加物の物質名、もしくは一括して「かんすい」と表示されています。 例) 炭酸ナトリウム、かんすい
光沢剤	食品に光沢を与えます	コメヌカロウ、シェラック	添加物の物質名、もしくは一括して「光沢剤」と表示されています。 例) シェラック、光沢剤
膨張剤	ケーキなどをふっくらさせ、ソフトにする	炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン	添加物の物質名、もしくは一括して「膨張剤」「ベーキングパウダー」「ふくらし粉」と表示されています。 例) 炭酸ナトリウム、ベーキングパウダー
栄養強化剤	栄養素を強化する	ビタミンC、乳酸カルシウム	添加物の物質名で表示されますが、栄養強化が目的の場合は表示しないことも認められています。 例) ビタミンC
苦味料	食品に苦味を与えます	カフェイン（抽出物）	添加物の物質名、もしくは一括して「苦味料」として表示されています。 例) カフェイン（抽出物）、苦味料
その他の食品添加物	その他、食品の製造や加工に役立つ	水酸化ナトリウム、活性炭、プロテアーゼ	添加物の物質名で表示されますが、加工助剤（※）の場合は表示しないことも認められています。

*上表は日本食品添加物協会のホームページ（添加物の種類と用途例）を基に作成しました

※加工助剤・・・加工食品を作るのに使われた食品添加物のうち、次の条件のいずれかに合うものが加工助剤とされ、表示が免除されます。

- ①最終的に食品として完成する前に、食品から除去されるもの。
- ②食品中に通常存在する成分と同じになり、かつ、その成分の量が食品中に通常存在する量を明らかに増加させないもの。
- ③最終食品中に、ごくわずかな量でしか存在せず、その食品に影響を及ぼさないもの。