

知っていると便利！！

食品の 安全な取り扱い手帳



GCP 食の安全安心を考える市民の会

安全な食品を選んで
購入すること

適切な方法で運搬し

適切な方法で保存する

消費者の大事な役割!!!

調理の際に安全性を
損なわないように
注意すること

調理済みの食品の
保存や廃棄溢れている食に関する情報
を判断する力

廃棄物を少なくする。
出してしまった廃棄物を適切に
処分すること

●家庭で家族の健康を守る!●

この冊子を活用して、日常の食生活に役立ててください。
安全な取り扱い方の手帳を作成しました。



食中毒はこわいよ
食品の取り扱い
には気を付けよう



私たち「食の安全安心を考える市民の会」では、
消費者の目線に立った、分かりやすい食品の
安全な取り扱い方の手帳を作成しました。

目次・・・

1	かしこい消費者とは・・・・・・・・・・	4
2	買う時の注意点（小売店にて）・・・・・・・・	5
2-1	安全な食品の選び方（赤ちゃん～高齢者）・・・	6
2-2	表示を見ましょう・・・・・・・・・・	7
3	小売店から家庭へ持ち帰る時の工夫・・・・・・・・	9
3-1	運搬用具・・・・・・・・・・	9
3-2	運搬の工夫・・・・・・・・・・	9
3-3	どのくらい時間がかかる？（運搬経路）・・・	10
4	保存（家庭での食品保存）・・・・・・・・・・	11
4-1	常温で保存する・・・・・・・・・・	11
4-2	冷蔵で保存する・・・・・・・・・・	12
4-3	冷凍で保存する・・・・・・・・・・	12
4-4	冷蔵庫はいつも清潔に・・・・・・・・・・	13
4-5	保存のヒント・・・・・・・・・・	13
5	調理（家庭での調理）・・・・・・・・・・	14
5-1	手洗いは大切・・・・・・・・・・	14
5-2	台所はいつも清潔に・・・・・・・・・・	15
5-3	下処理（調理の前の作業です）・・・・・・・・	17
5-4	調理・・・・・・・・・・	18
6	食事（食卓での食事）・・・・・・・・・・	19
6-1	食事・・・・・・・・・・	19
6-2	後片付け・・・・・・・・・・	19
6-3	弁当を作る時・・・・・・・・・・	20
7	再利用・再保存・・・・・・・・・・	21
7-1	再利用・・・・・・・・・・	21
7-2	再保存・・・・・・・・・・	21
7-3	再加熱・・・・・・・・・・	22
7-4	加熱の不要な食品・・・・・・・・・・	22
8	廃棄・・・・・・・・・・	23
8-1	分別・・・・・・・・・・	23
8-2	水切り・・・・・・・・・・	23
8-3	ゴミ減量の工夫・・・・・・・・・・	24
9	これからママになる方へ・・・・・・・・・・	25
10	チェックシート・・・・・・・・・・	27
11	家庭で起こしやすい食中毒・・・・・・・・・・	28
12	食品表示法・・・・・・・・・・	29
13	とても大切な話～GCPの考え方～・・・・・・・・	30

1 かしこい消費者とは・・・

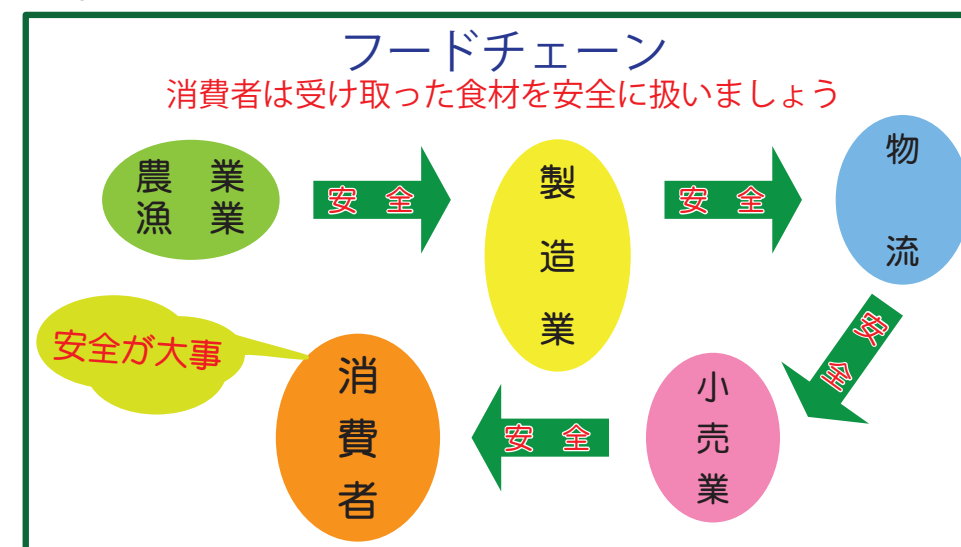


食事作りには家族みんなで参加して食生活を大切にしましょう。
『家族の健康を守る！』
さあこの『知っている＆便利』適正消費者規範を活用し
日常生活に役立てましょう

買い物に行く前に・・・

- 今日の献立をどうするか
- 今日は何を買うのか

こんなことを考える人は多いと思います。冷蔵庫の中を調べて献立に必要なものがあるかどうかチェックして、それから買い物に行くのではないのでしょうか。中には、何も考えずに、店に行ってから考えるという人もいるかも知れませんね・・・



2 買う時の注意点(小売店にて)

小売店にも色々あります。近所の八百屋さん肉屋さん総菜屋さんスーパーマーケット、生協で配達してもらう人もいでしょう。ここでは、消費者が食品を買う店として最も多く使われているスーパーを念頭に置き、食品を購入する際の注意点について考えてみます。最近では、女性の社会進出や高齢化が進み「食材」ではなく「完成された料理」を購入することも多くなりました。さらに、家族の中に食物アレルギーを持っている人がいる場合には、食材の選択にも配慮が必要です。

商品に見合った温度で保存されているか

日光の当たる場所に商品を置いていないか

お店えらびのポイント

商品の回転は早い

従業員は清潔な服装をしているか

冷蔵・冷凍品は、店のショーケースの温度管理に気をつけているか
(-18度以下)

2_1 安全な食品の選び方



家族の健康を守るために



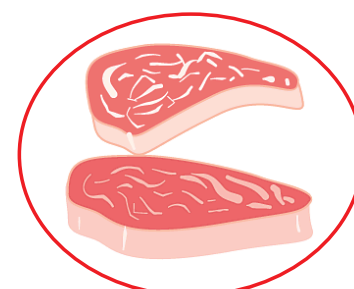
- ・・・栄養面や保存性を考える・・・
- ・・・家族の健康状況・その日の予定を考慮・・・
- ・・・季節感を大切に・・・
- ・・・食品類の新鮮度チェック・・・



●ハリがあり葉がピンとしている



●うろこが光っている。



●色・つやに注意
黒ずんでいる肉は不可



●ドリップに注意 再凍結品
●解凍の表示は？
●ショーケースのロードライン
(保冷限界線側 -18℃以下) 内のもの
●袋の破損

2_2表示を見ましょう・・・

アレルギー表示することが決められている食品



乳
落花生
えび
かに
小麦
そば
卵

食品に付された表示は、法律にそった表示方法で食品の安全を保障しています。自身のアレルギーには特に注意して表示を見て下さい。

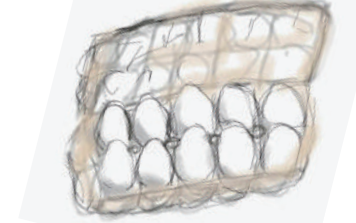
表示することが勧められている食品

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

表示について 得 知識

賞味期限〇〇年〇〇月〇〇日

卵の例



卵の表示された期限表示は、生で食べられる期限です

賞味期限の表示を省略してもいい食品!

1 でん粉
(小麦でん粉・とうもろこしでん粉・甘しょでん粉
馬鈴しょでん粉・タピオカでん粉・サゴでん粉
その他のでん粉)

3 砂糖

4 アイスクリーム類

表示を省略できる
というだけで期限が
ない訳ではない!

6 飲料水及び清涼飲料水
(ガラス瓶入りのものの紙栓をつけたものを除く
又はポリエチレン製容器入りのものに限る。)

2 チューインガム及び冷菓

5 食塩及びうまみ調味料

ボトルキープには
気を付けて美味しい内
に飲もう!!

7 酒類

8 氷

刺身の盛り合わせ
50%以上表示必要

他には

ひき肉の盛り合わせ
牛肉60%ブタひき肉40%
牛肉のみ原産地表示必要

- ★ロングライフ牛乳とは? (殺菌方法による)
- ★米は精米年月日のみ表示で可、精米から劣化が始まっている
- ★ジャムは糖度に注意、糖度の低いものほど期限が短い

3 小売店から家庭～持ち帰る時の工夫

3_1 運搬用具

食品は購入後の運搬時に品質が落ちたり、腐ったりすることがあります。鮮度をはじめとする品質を保ったまま家庭まで運ぶためには、適切な用具を使用して、適切な方法で運搬しましょう。



保冷バック



氷・ドライアイス等の利用

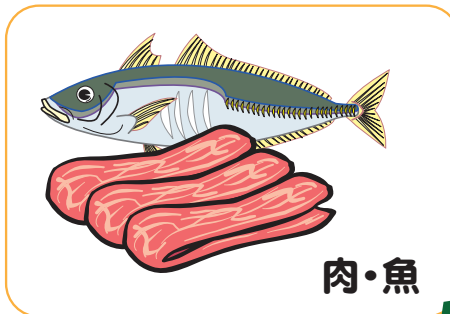


太陽は食品にとっては怖い存在

購入する順番を計画的に(常温品→冷蔵品→冷凍品)

3_2 運搬の工夫

区分けして運搬しましょう



肉・魚



野菜・パン



暖かい食品



冷たい食品

3_3 どのくらい時間がかかる?(運搬経路)



後部座席に置き忘れない?

たのしいしゃべり
お買い物の食品は
大丈夫?



お話は中断、
すぐ持ち帰りましょう。



家に着いた後、車や自転車のカゴの
中に忘れた食品がないかどうか
確認しましょう。

4 保存(家庭での食品保存)

食品の保存方法には常温保存、冷蔵保存、冷凍保存があります。食品に付された保存方法を確認して、すぐに適切な方法で保存しましょう。なんでも冷蔵庫へ入れておけば問題はないというわけではありません。また直接床に置くのは危険です。床の汚れから食材が細菌に汚染されたり、ねずみやゴキブリが寄ってくる原因となります。

期限表示の期限は、指示された保存方法を守っての期限です。開封した食品は、期限表示の効力はなくなります。早めに使い切りましょう。包装を捨てると、期限の判らなくなる場合があります。

食品衛生法で保存温度が決められている食品には、温度表示があります。

4_1 常温で保存する



冷暗所とはどんなところ？

直射日光が当たらない

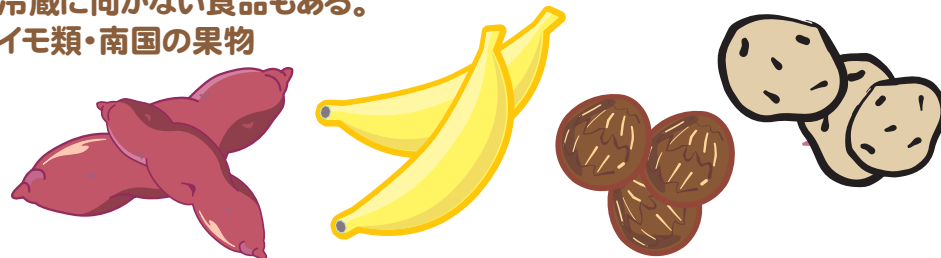
流し台の下は不可

冷暗所とは……

高温多湿を避ける

冷蔵庫には入れなくても
差し使いない

冷蔵に向かない食品もある。
イモ類・南国の果物



※表示に常温保存と示されている食品は期限表示に気をつけましょう。

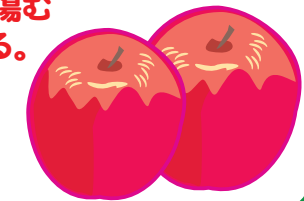
4_2 冷蔵で保存する

表示に冷蔵保存と書かれている食品は、

- 冷蔵庫に入れて保存する
- 冷蔵庫内の適切な場所に速やかに保存
(0～10℃程度で保存する方法だが、この温度範囲では生育する微生物が存在するため、長期間保存できないということに気をつけよう)
- 定期的に冷蔵庫の中を点検
- 早めに使うべき食品は手前の見やすい場所に保存
- 野菜・果物では低温障害褐変・表面の陥没・追熟を起こす食品も有るので保存したから安心という気持ちは捨てましょう。



りんごはエチレングスを多量に発生させるので他の野菜と一緒に保存しない。熟成がすすみ野菜が傷む。単独でポリ袋に入れる。



4_3 冷凍で保存する

帰宅後一番先に
保存しよう



細菌は冷凍庫内で死滅はしない。増殖が抑えられている

※冷凍庫内で細菌は死滅する訳ではなく、増殖が押さえられているだけです。解凍後は速やかに使いきりましょう。

※ホームフリージング品は、早めに使い切りましょう。

※冷凍庫内は、隙間を少なく詰める。

4_4 冷蔵庫はいつも清潔に

冷蔵庫に入れていても食品は腐敗します。冷蔵庫内を点検し、古くなったものは廃棄しましょう。
また冷蔵庫内の掃除も定期的にやりましょう。

冷蔵庫も多機能型食品保存庫に進化しつつあります。自身の持つ冷蔵庫の仕様書をしっかり読み解きましょう。(チルド室など)

庫内温度が一定でないときはパッキンの破損を疑いましょう。
扉にはがきを挟んでみて落ちるようであればパッキンの交換が必要です。

4_5 保存の方法

- ・持ち帰ったらすぐ表示を確認し区分け保存
- ・すぐ使用する物・期限の短いものを目線の高さに収納する
- ・購入した日付を書いて保存すると管理がしやすい

多くの細菌は、10℃以下だと増殖がかなり押さえられる

食品保存に冷蔵庫は万能？



「冷蔵庫に入れておけば食品は安全」は過信です。
最近では、ダニなどを考えて、穀類・乾物・調味料も冷蔵庫に入れる家庭もあります。

5 調理(家庭での調理)

- 食材に手を加えておいしく食べやすくする
- 保存性をます
- 価値を高める・栄養価を高める
- 安全性を確保する
- 微生物を利用する(漬物)
- 食酢による(保存性)
- 生活に合わせて計画的に作る

5_1 手洗いは大切

調理する前にしっかり手洗いをしましょう。

爪は短く切りましょう。手の傷・手荒れは危険です。
病原菌の棲みかになっています。



1. 手洗いのタイミング

- 1) 調理の前
- 2) 肉・魚・土付きの野菜を触ったあと
- 3) トイレの後
- 4) ペットに触れたとき
- 5) 生ゴミを処理した後
- 6) 食事の前
- 7) おむつ交換・介護の後
- 8) 外から帰ってきた時

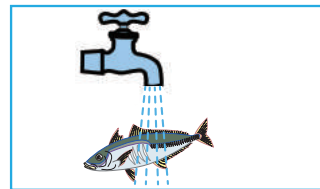
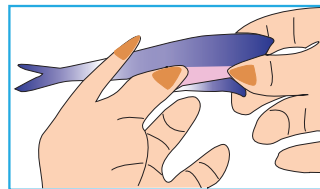
5_3 下処理(調理の前の作業です)



良く洗った手で食品に

下処理とは、調理にかかる前の作業を言います。
野菜の泥落とし・洗浄・皮むき・カット、魚をおろす(腸
わた取り含む)洗浄・カット・下味付け、肉類のカット・
下味付けなどが上げられます。

流水で綺麗に洗いましょう



1. 下処理時の注意

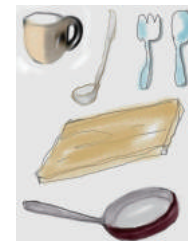
- 1) 手洗いをを行う。
- 2) 調理前の肉や魚の汁が他の食品にかからないようにする。
- 3) 生で食する食材は流水でよく洗う。
- 4) 調理中動物を触らない。
- 5) 玉子は割り置きしない。
- 6) 魚・肉は切ったまま放置しない。
- 7) 交差汚染に気をつける。生で食する野菜・果物・刺身などと加熱して食する生肉・生魚との調理の順番、**器具の使いまわしは禁止。**
- 8) 野菜は良く洗うことにより付着している汚れや微生物を洗浄で除去することもできる。
- 9) **貝類はノロウイルスが付着しているおそれがある。**貝類を洗った後の手・器具は良く洗剤で洗う。
- 10) 冷凍食品の解凍
 - ①表示を見てその手順をふみましょう。
 - ②急いで解凍したい場合は、**気密性の容器に入れ流水を使うと良い。**
 - ③使う分だけ解凍し、解凍が済んだらすぐ調理すること

5_4 調理

適切な調理方法と、順番



生で食べる

加熱して
食べる

塩もみ

和える

どれも丁寧……

調理は購入した食材を加工し食卓に乗せるための大事な過程です。ここで食品を汚染してしまつては元も子もありません。調理の際にも適切な方法で調理するよう心がけましょう。

中心温度は
75度1分手洗いは?
手の傷は?
風邪にも注意交差汚染
調理器具は
清潔?新鮮な食材
期限表示

**基本は食品衛生の3原則「つけない・増やさない・殺す」を
総ての段取りで取り入れていくことが大切です。**



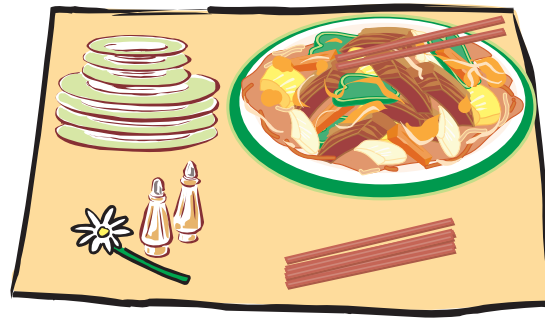
中心温度75℃1分以上を守る。
残存していた食中毒菌は
ほぼ死滅する。



ポイント
肉・魚類の加熱は、
中心に箸を刺し流れ
出る汁が透明なことを
確認する。

6 食事(食卓での食事)

食事の前には…

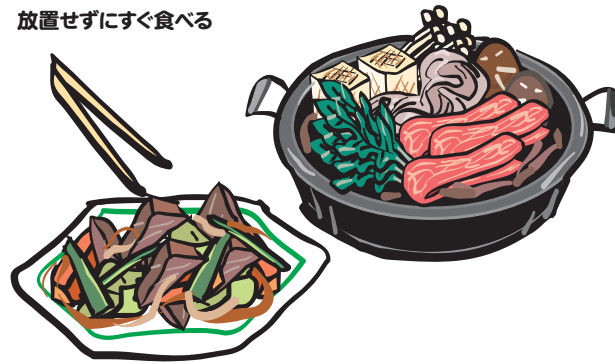


★食事には、生命維持の役目と同時に家族で楽しい時間を共有する場でもあります。安全な食事であることは勿論ですが、おいしさを演出することも大切です。食事のマナーを守り、楽しく食事をして家族が健康で過せるよう工夫しましょう。

6_1 食 事

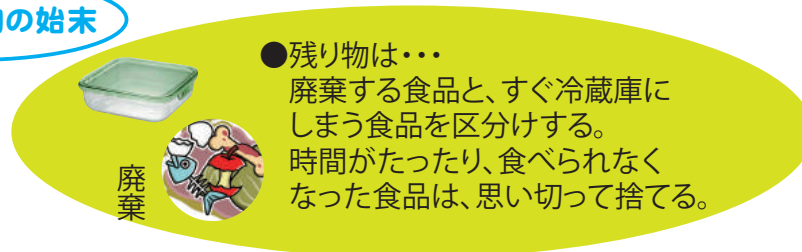
みんなでつくく大皿料理・鍋物で加熱前の生肉魚を掴む箸は、食べる箸とは別々に準備しましょう。

放置せずすぐ食べる



※食べきれないほど、作ってしまったときは箸を付ける前に別のふた付き容器に取分け、冷蔵保存しましょう。

6-2 残り物の始末



※油污れの器の洗浄は、ティッシュペーパーでふき取ってから行う。

6_3 弁当を作る時

お弁当作りは、調理する時間と喫食する時間に巾があります。夏の暑さ、冬でも暖房の効いた室内は細菌にとっては増殖の絶好のチャンスです。

そのため調理の方法・持ち運び・お弁当を保存しておく場所には特段の注意を払いましょう。

安全安心の考慮の他、作り手と食べ手の心のふれあいが表現できる良い機会でもあります。



…調理のポイント…

家庭料理より加熱する時間を一呼吸長くする
特に冷凍食品を加熱するときは、調理時間に気をつけます



よくかき混ぜる

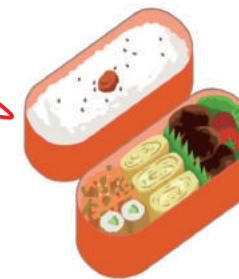
味は濃いめに水分を飛ばす



おにぎりはラップを使い、使い捨て手袋を使うと細菌汚染防止になる

…詰め合わせのポイント…

それぞれの食品を良く冷ましてから詰め合わせる



生野菜は水分を拭き取り、加熱した、食品と区分けする

…食べるまでのポイント…

食べるまでは、なるべく涼しい所におきましょう、暑い夏には保冷剤等を使用するとよいでしょう

8 廃 棄

再利用できない食品は適切な方法で廃棄しましょう。再利用の際、五感を駆使し、危ないと思ったら廃棄を選択することも必要です。

- 1) 計画的に購入することにより家計費の削減。
- 2) 資源の無駄使いをなくす。
- 3) 行政のゴミ処理財政を削減。
- 4) ゴミの削減による地球温暖化のストップに貢献する。
- 5) 食べ残しや手付かずの食品の廃棄を極力少なくする。
- 6) 廃棄物保管中害虫から守る

8_1 分 別

1. 各市区町村
の分別方法の情報
を手に入れ守る。

2. 容器包装
リサイクル法
に従う。

3. コンパクトに
収まるよう
工夫する。

8_2 水 切 り 水分を極力落とし燃えやすいようにする。

- 1) 調理中・残菜のごみは水にぬらさないうちに廃棄。
- 2) お茶がらなどは固く絞って水分を抜き袋に入れる。
- 3) 三角コーナーにあるゴミも上から押すだけで水気が落ちる。腐敗や悪臭防止の効果もある。
- 4) 乾いているゴミはぬらさない。

8_3 ゴミ減量の工夫

計画的購入

店頭で考える？

タマネギは
あるわ...

MEMO
献立
ハンバーグ
買い物の
肉
粉

行ってから
考えよう。

買い物の前に
冷蔵庫チェック!

冷蔵庫にある物の
再利用のための工夫!

料理の作り
すぎに注意
しましょう

マ
イ
バ
ー
グ
を
忘
れ
ず
に
バ
ッ
グ
を

保存の仕方を、
間違えないよう
にしよう!

ゴミの水気は
しっかり切ろう!

これ大事!

※包装や必要ない粗品などは断る、割り箸は使わない。

生ごみの中には手付かずのままで捨てられてしまう食品も見られます(松戸市)。

9 これからママになるあなたに

妊娠中に避けた方がよい食品があります
多品目をバランス良く食べましょう

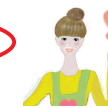
日本人の
水銀摂取の
80%以上が魚介類
由来となっ
ています。メカジキ、
キンメダイに
ついては、
1回60～80g
として週に2回以下
にすることが
望ましいです。



妊娠中は、
一般の人よりも
リステリア菌に
感染しやすくなり、
赤ちゃんに影響が
でることがあります。
生ハム、チーズ
(加熱殺菌して
いないもの)
スモークサー
モンには気を
つけましょう。

リステリア菌とは ペットから人へ感染することがあります。
軽い胃腸炎、無症状も多いが妊産婦は、流産、早産、死産に
なることもあります。高齢者・乳幼児は髄膜炎、敗血症に陥ることも。

10-1 自己診断表(チェックシート)



食の安全チェックシート
付けてみましょう!

食品の購入時

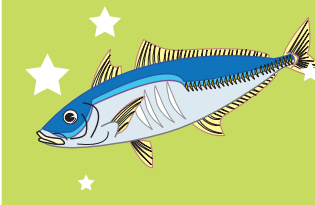


計画的購入!
← 冷蔵庫の中を
点検しましたか?



食品の購入時

新鮮で保存性の良い食品を
見分けられましたか?



食品の購入時

食品表示が理解できましたか?



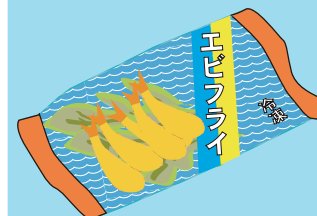
食品の購入時

お持ち帰り・・・保冷バックの
準備、立ち話はせずにすぐ
持ち帰りましたか?



保 存

食品の表示を見て冷蔵庫に
正しく保存しましたか?



保存場所の清潔

冷蔵庫内は綺麗にお掃除
出来ましたか?



パッキンは?
庫内温度は適切?



10-2 自己診断表(チェックシート)

食の安全チェックシート
付けてみましょう!

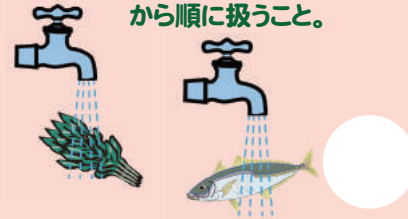
手洗い

家族で



下処理

調理の順番を考えましたか?

汚染レベルが低い野菜類
から順に扱うこと。

調理

加熱温度は75度1分は
超えていますか?

食事

家族で頂く大皿料理に、
別箸を用意出来ましたか?
遅くかえる家族の食事は、
冷蔵庫に保存出来ましたか?

再保存

瓶詰めなど、清潔
な箸を使いましたか?

ゴミの処理

水切りはしっかり
出来ましたか?

弁当

お弁当の温度差のある物の
詰め方は適切に出来ましたか?
味を強めに作れましたか?

11 家庭で起こりやすい食中毒

ノロウイルス

- ★加熱により死滅可能。
- ★冬場を中心に流行する。
- ★感染力の強いウイルス。
- ★カキなどの2枚貝を汚染して食中毒の原因になる。
- ★患者のおう吐物・便→食品や調理器具→健康人。
- ★空気汚染→健康人。

黄色ブドウ球菌

- ★手指(化膿・傷)ニキビ・皮膚などに存在する。
- ★菌が分泌するエンテロトキシンの摂取により発症する。
- ★手に傷がある時はおにぎりを握ることを控える。
- ★加熱しても毒素は消えない。

ウェルシュ菌

- ★熱に強い菌。
- ★自然界に広く存在。
- ★無酸素で萌芽。
- ★室内に食品を長時間放置しない。
- ★スープ、カレー等再加熱の場合は空気を取り込む様に良くかき混ぜしっかり加熱。

病原大腸菌

- ★動物の糞便から食品へ汚染。
- ★手洗いと加熱がポイント。

自然毒

- ★ジャガイモの芽や光に当たった部分、または未熟なジャガイモには、ソラニンという自然毒が含まれている。
- ★加熱しても分解できない。

カンピロバクター

- ★動物の腸内に居る。
- ★冷蔵・冷凍で長く生存。
- ★加熱に弱い。
- ★生肉に触れた手を良く洗う。

ふぐ毒テトロトキシンは、★通常加熱では壊れない。

5_2 台所はいつも清潔に

新鮮な原材料を使っても、それを調理する際に使うまな板、包丁その他の調理器具が病原菌によって汚染されているとしたら？せっかくの食品も食中毒や伝染病を引き起こす食品になってしまう。このように調理器具の取扱いの良否が食中毒の発生に大きくかかわっているのです、その衛生管理が極めて重要です。

1. 調理室

乾燥

水分は充分拭き取り
タオルなども、きちんと洗って干すようにしましょう



たばこは吸わない

台所は禁煙で

ゴミ

ゴミはきちんと指定の袋につめて所定の位置に保管しましょう

ゴキブリ
ネズミ

ネズミ駆除や、ゴキブリ駆除は定期的に行いましょう

2. 調理器具



スポンジを使い
良く洗う

そして、良く乾燥
させる

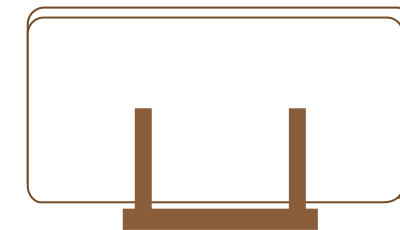
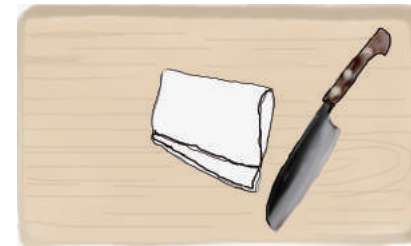
熱湯消毒が
効果的!

調理器具は常に清潔なものを
使い、清潔に保管するように
心がけましょう。

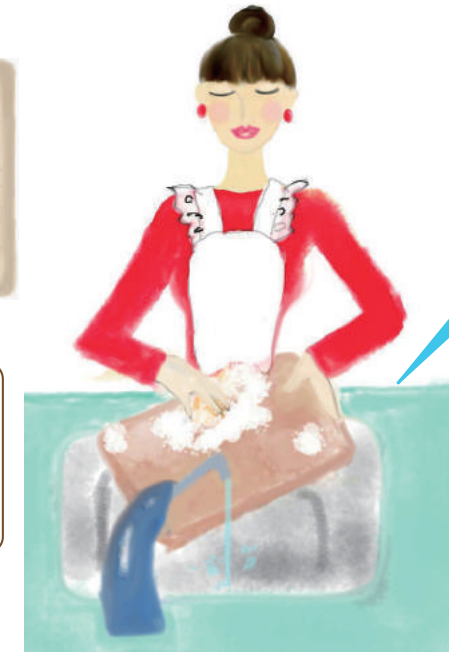
3. 食器洗浄機

- 1) 下洗いで残菜を落とすことが大切。食器洗浄機の清掃も必要です。
- 2) 高温洗浄・高温乾燥は食器の殺菌効果が高くなります。
- 3) 高価な食器や漆器、美術的価値のあるもの、上薬をかけてある食器には洗浄機は使用できません。

4. まな板と包丁とふきん



立てかけて保管



キズに沿ってスポンジで洗う。熱湯消毒後乾燥

…どんなまな板がよいでしょう…

- 1) 木製よりプラスチック製が清潔に保たれるのでベター。
- 2) 持っている細菌のことを考えると、肉魚用と野菜用の2枚用意するのが良い。
- 3) プラスチック製は滑りやすいので、包丁による怪我注意

…包丁取扱の注意点…

包丁の柄は、素手で握ることも多いので手からの汚染もあります。加熱調理する生肉生魚から生で食するサラダまで使用します。常に洗浄と乾燥に務めましょう。包丁立てで、保存を。

…ふきん…

- 1) 洗剤を用いてもみ洗い後よくすすぎ、煮沸消毒か塩素系の台所漂白剤で殺菌する。
- 2) 電子レンジ利用も可。よく乾燥させる。

台所には色々な洗浄剤があります。洗浄剤の誤用をしないよう表示をよく確認しましょう。

7 再利用・再保存

残した食品の利用こそ、家庭料理の大切なポイント!



7-1 再利用

再利用するか廃棄に回すかの判断は、調理担当者の腕にかかっています。ここでは、再利用に決めた食品について触れていきます。

7-2 再保存

食品を再保存する時に、腐敗を防いだり、品質の劣化を抑えるための工夫があります。

ほいんと



- 1) 肉や魚は、素早く庫内温度に到達するよう小分けして保存します。
- 2) 1回の使用量に区分けして保存します。ドリップが他の食品に触れないようにふたつき容器に入れるか、ラップで空気が入らないようにぴったりと包みその上をビニール袋などで包みます。
- 3) 空気が入らないようにぴったりと密封することにより、食材の長持ちが図れます。
- 4) 冷蔵庫に保存した食品は、早く食べきってしまいましょう。
- 5) 生鮮野菜・魚・肉等残ってもスープなどにし味付けを和洋中に変えると無駄なく使い切ることが出来ます。
- 6) もったいないけど、諦めも肝心。食中毒にかかってからでは遅すぎます。廃棄にも勇気が必要とします。

7-3 再加熱

再利用のために保管する前に、再加熱した方が
良い食品もあります

自宅調理品は、
短時間のうちによく
冷まし冷蔵・冷凍
保存します。



酸素に弱い
細菌もいるので
空気を取り込む
ように丁寧にかきまぜ
加熱する

7-4 加熱の不要な食品

冷蔵庫等で保存し、そのまま次の食事機会に
再提供する食材もあります

- 1) 佃煮、漬物、瓶詰め食品
(ジャム・惣菜など)
など購入品。清潔なふたつき
容器に保存します。
- 2) 専用の清潔な箸を使って
保存容器に移し替えましょう。
- 3) 缶詰は、缶の素材により
中身が変質することがあり
ます。すぐ別の容器に移し
変えましょう。
- 4) 期限表示は開封時に効力が
なくなっていることに気をつ
けましょう。自己責任となります。



12 食に関する法律

食品表示法が、2015年4月施行されました。

AS法・食品衛生法・健康増進法の3法における食品表示58基準を一元化しました。消費者視点の観点をより強化。新たに栄養表示を義務化し、すべての表示項目の中から安全性やコストに踏み込んだこと。第3条(基本理念)では、「消費者の権利」とともに「消費者の自立支援」が文書化。判りやすい改定表示の一例が塩分。ナトリウムが食塩相当量表示となり摂取量判断が容易となった。

身長と体重のバランスを見る

★高血圧症・腎臓疾患・不整脈や心疾患に気を付けよう



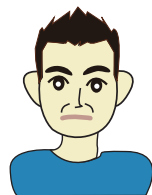
BMI 指数 = 体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}
BMI 指数が「22」

↑
 のときが最も病気になりにくいことがわかっています。

BMI指数とは？

BMI (BodyMassIndex ボディ・マス・インデックス)
 世界保健機構(WHO)が1997年に発表した肥満判定基準です。

塩分の摂取量 1日の摂取量



成人男性8.0g/日



成人女性7.0g/日

13 とても大切な話～GCPの考え方

農水産業・加工・流通・小売りを通して消費者に至るまでの一連の段階を**フードチェーン**と呼びます。フードチェーンの各段階で、食品を適正に取り扱うことが必要です。生産者等事業者には、適正農業規範(GAP)・適正製造規範(GMP)などがあります。しかし消費者には、守るべき規範**Good Consumer Practice (GCP)**が決められていません。**食品安全基本法**では、消費者の役割について『消費者は、食品の安全性の確保に関する**知識と理解**を深めると共に、食品の安全性の確保に関する施策について意見を表明するように努めることによって、食品の安全性の確保に**積極的な役割**を果たすものとする』と定められています。

……………危険・危機・障害 また、それを生じさせるもの。

GCP 適正消費規範

GAP
 適正農業規範



GMP
 適正製造規範



GDP
 適正流通規範



GRP
 適正小売規範



GCP
 適正消費者規範



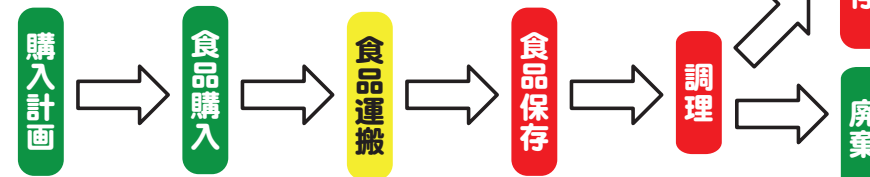
ハザード(hazard)は、危険の原因・危険物・障害物などを意味する英語

赤が重要なハザード を

黄色はハザードになり得る過程 を

緑は直接ハザードにはならない過程 を表している

食生活でのハザード(食に基づく健康被害が起きる原因)



14 終わりに

・団体の概要千葉大学園芸学部で学んだ仲間および食の安全に関心のある市民で結成した団体です。



編集後記

千葉大学園芸学部の講座に参加した私たちは、学んだことを手帳に作成しようとの意見が持ち上がりました。素人ながら細部まで配慮した膨大な資料が集まりました。そぎ落として、松田先生のアドバイスの下第1版は、松戸市市民活動助成事業の資金を頂き出版しました。素敵なイラストレーターとの出会いも幸せでした。今回、代表の石田先生のアドバイスを頂き、改定版を出版できる運びとなりました。この手帳を利用して、活動はますます広がっています。

・食の安全安心を考える市民の会メンバー

代表 石田 貴士（千葉大学大学院助教）

・鎌形 武久 ・古宮 保子 ・白石 彌登美
・須藤 恭子 ・南山 恭子 ・山中美江子
・宮原 久子 ・関 智子 ・谷口 幸子
・上野 秀代 ・長井 照子 ・宮田美紀子
・守谷 松次 （入会順）

イラスト・デザイン

鈴木 悦子

印刷

YUBELL ユーベル

〒271-0092 千葉県松戸市松戸リンデンハイム109号

TEL 047-366-3725



GCP: Good Consumer Practices

〒271-8510 松戸市松戸648
千葉大学大学園芸学研究科

代表 石田 貴士
事務局 古宮 保子

TEL 090-9963-8980

E-mail: meri-meri@kit.hi-ho.ne.jp

第1版 松戸市市民活動助成事業
2015年3月発行

改訂版 2016年9月発行