

## ②細菌やウイルスは食材や自分の手に

細菌やウイルスは目に見えないため、どこにいるか分かりませんが、私たちの周りの至るところに存在している可能性があります。肉や魚などの食材には、細菌やウイルスが付着しているものと考えましょう。また、いろいろな物に触れる自分の手にも、細菌やウイルスが付着していることがあります。細菌やウイルスの付着した手を洗わずに食材や食器などを触ると、手を介して、それらにも細菌やウイルスが付着してしまいますので、特に注意が必要です。

きれいにしているキッチンでも、細菌やウイルスがまったくいないとは限りません。食器用スポンジやふきん、シンク、まな板などは、細菌やウイルスが付着したり増殖したりしやすい場所とされています。

## ③細菌やウイルスの付着を防ぐ正しい手の洗い方

手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中まで、せっけんを使って正しい方法で手を洗いましょう。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



**1**

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**

手の甲をのぼすようにこすります。



**3**

指先・爪のすきを念入りにこすります。



**4**

指の間を洗います。



**5**

親指と手のひらをねじり洗います。



**6**

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

#### 4) 食中毒予防の3原則

##### 食中毒の原因は 「つけない」「増やさない」「やっつける」

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」という3つのことが原則となります。

その基本的な方法は、次のとおりです。

##### ①「つけない」…洗う・分ける

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ・食卓につく前
- ・残った食品を扱う前



また、生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。加熱しないで食べるものを先に取り扱うのも1つの方法です。焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。

食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。

##### ②「増やさない」…低温で保存する

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。

食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。



### ③「やっつける」…加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。



## 5) 食中毒を防ぐ6つのポイント

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、どのように、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。

ここでは、「買い物」「家庭での保存」「下準備」「調理」「食事」「残った食品」の6つのポイントで、具体的な方法を紹介していきます。

### ①買い物

- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる
- ・寄り道をしないで、すぐに帰る



### ②家庭での保存



- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- ・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない（詰めすぎると冷気の循環が悪くなる）

### ③下準備

- ・調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う（カット野菜もよく洗う）
- ・生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする
- ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- ・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける
- ・冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
- ・使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる
- ・使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する（特に生肉や魚を切ったまな板や包丁）。台所用殺菌剤の使用も効果的。



### ④調理



- ・調理の前に手を洗う
- ・肉や魚は十分に加熱。中心部を 75℃で 1 分間以上の加熱が目安

### ⑤食事

- ・食べる前に石けんで手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は、長時間、室温に放置しない



## ⑥残った食品



- ・残った食品を扱う前にも手を洗う
- ・清潔な容器に保存する
- ・温め直すときも十分に加熱
- ・時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ・ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

### 《食中毒かなと思ったら》

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。



## 2 食品表示

出典：消費者庁「知っておきたい食品の表示」、「早わかり食品表示ガイド」、「機能性表示食品って何？」  
「表示を確認して、保健機能食品を適切に利用しましょう」

### 1) 食品表示とは

食品の表示は、食品の内容を正しく理解し、購入したり、適正に利用したりする上で重要な情報源となっています。万が一、事故が生じた場合には、その原因の究明や製品回収などの対応を迅速かつ的確に行うための手掛かりとなります。

### 2) 食品表示の規定

食品の表示は、消費者庁が所管する「食品表示法」に一元化され、平成27年4月1日から施行されました。食品表示法の制定を受け、「食品表示基準」が公布され、具体的な表示方法について規定されています。これまで経過措置期間が設定されており、旧基準で表示された商品が混在していましたが、2020年4月からは新表示へ完全移行となりました。\*)

食品表示法では、消費者等に販売される全ての食品に食品表示が義務付けられています。必要な表示は次の表に示すように、食品によって異なります。

\*) 原料原産地表示制度に関する規定は、平成29年9月1日から施行され、経過措置期間は、令和4年3月31日で終了し、完全施行されています。

#### 《食品の期限表示》

加工食品には「消費期限」または「賞味期限」のどちらかを表示することが原則となっています。

#### 「消費期限」

未開封の状態、保存方法に記載されている方法に従い保存された場合、品質が保持される期限のことで、弁当や惣菜など品質の劣化が早い食品に記載されています。品質の劣化が早いことから、この期限を過ぎると衛生上の危害が生ずる可能性が高くなります。

#### 「賞味期限」

未開封の状態、保存方法に記載されている方法に従い保存された場合に、「おいしく食べることができる期限」として、缶詰やスナック菓子など品質が比較的長く保持される食品に記載されています。品質の劣化が遅いことから、この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

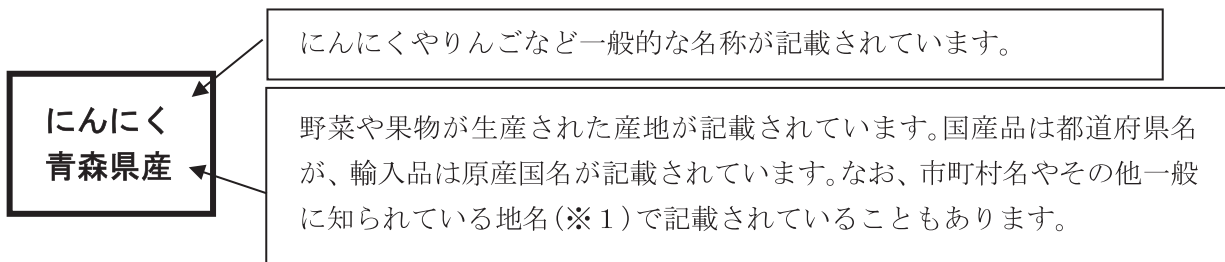
#### ■ふたや包装を開けてしまったら？■

一度開封した食品は、表示されている期限にかかわらず、早めに食べるようにしましょう。

### 3) 生鮮食品の表示

一般消費者に販売されているすべての生鮮食品には、食品表示法に基づき名称と原産地の表示が必要です。このほかに、個々の品目の特性に応じて、表示されている事項もあります。

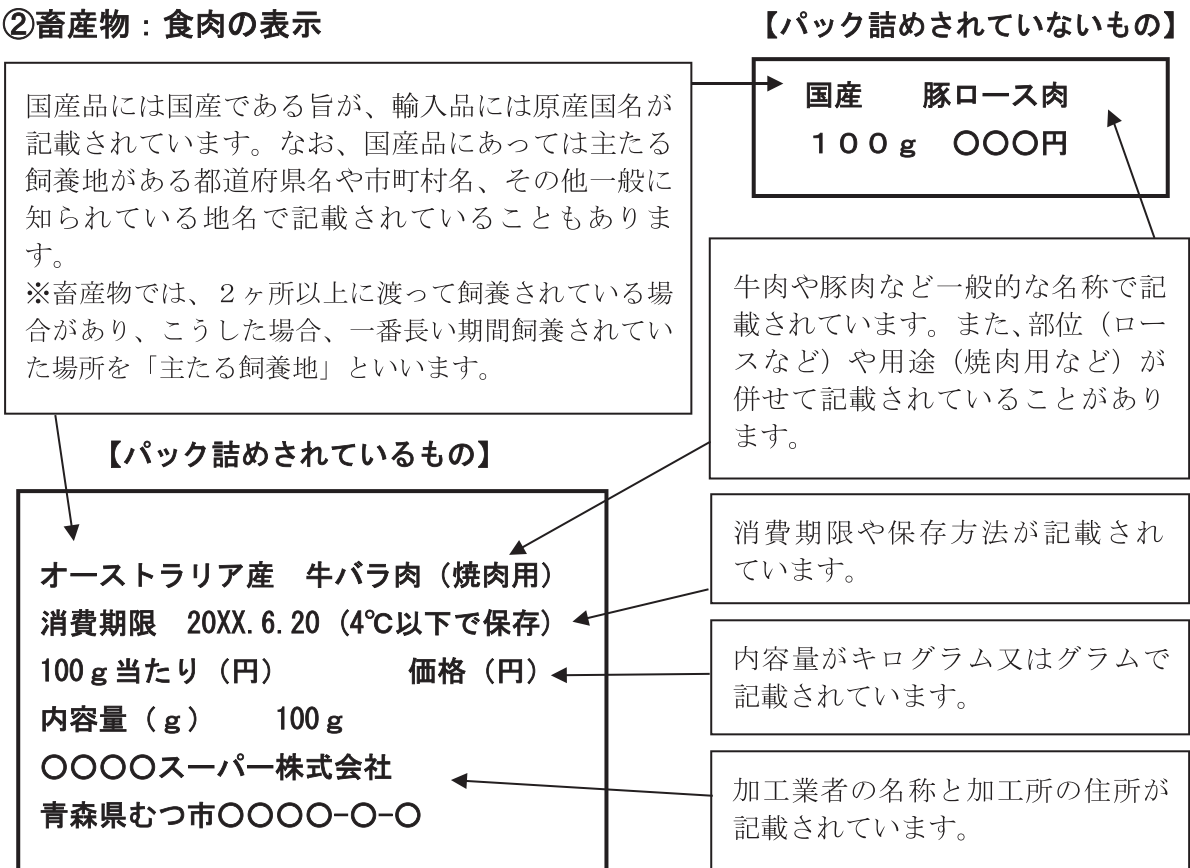
#### ①農産物：青果物の表示



#### (※1) 一般に知られている地名とは

国内であれば郡名（北津軽郡や上北郡など）、旧国名（信州や土佐など）や島名（屋久島や淡路島など）などが該当します。外国であれば州名（カリフォルニアなど）や省名（山東省や福建省など）などがあります。

#### ②畜産物：食肉の表示



### ③水産物：鮮魚の表示

国産品には、漁獲した水域名か養殖場のある都道府県名が、輸入品には原産国名が記載されています。ただし、国産品で複数の水域にまたがるなど水域名表示が困難なものには、水揚げ港名またはその港がある都道府県名で記載されています。

なお、輸入品には、原産国名に水域名が併せて記載されていることもあります。

**【パック詰めされていないもの】**

イトウ  
鱒ヶ沢町産 養殖

養殖したものには、「養殖」と、冷凍品を解凍したものには「解凍」と記載されています。

**【パック詰めされているもの】**

韓国産（北太平洋） 解凍  
メバチマグロ（刺身用）  
消費期限 20XX. 6. 20  
保存方法 10℃以下で保存  
〇〇スーパー株式会社 価格（円）  
青森県むつ市〇〇—△△ 〇〇〇

魚種名など一般的な名称で記載されます。

消費期限と保存方法が記載されています。

加工業者の名称と加工所の住所が記載されています。



### ④玄米・精米の表示【袋詰めされたもの（※2）】（単一原料米）

精米、うるち精米、もち精米、玄米、胚芽精米の中から、その内容を表す名称が記載されています。

単一原料米の場合、原料玄米の産地、品種、産年が記載されています。令和3年7月から農産物検査を受けていない場合でも、産地、品種、産年の表示事項について根拠資料の保管の義務を条件に表示が可能になりました。

内容重量がキログラムまたはグラムで記載されています。

| 名 称   | 精 米                                     |     |     |
|-------|---|-----|-----|
|       | 産 地                                     | 品 種 | 産 年 |
| 原料玄米  | 単一原料米<br>〇〇県 〇〇ロマン 〇〇年産                 |     |     |
| 内 容 量 | 〇kg                                     |     |     |
| 精米時期  | 令和3年10月下旬                               |     |     |
| 販 売 者 | 〇〇米穀株式会社<br>△△県□□市1-1<br>電話 〇〇〇(△△△)××× |     |     |

精米は「精米時期」、玄米は「調製時期」が記載されています。また、輸入品でこれが不明なものは「輸入時期」が記載されています。（混合されたものは、これらのうち最も古い時期が表示されています。）  
精米商品及び玄米表示については、令和2年から年月旬表示（〇月〇月上旬など）が導入され、「精米時期」「調製時期」「輸入時期」に変更となりました。

食品関連事業者のうち、表示内容に責任を有する者の氏名又は名称、住所及び電話番号が表示されています。

（※2） 袋詰めされていないものは農産物と同じく名称と原産地の表示が必要です。



#### 4) 加工食品の表示

一般消費者に販売されている加工食品のうち、パックや缶、袋などに包装されているものには、原則として名称、原材料名、添加物、内容量、賞味期限、保存方法、製造者等が表示されています。また、平成 29 年 9 月 1 日に改正された原料原産地表示制度により、これまで一部の加工食品のみに義務付けられていた原材料の原産地表示が、原則国内で製造した全ての加工食品について、表示することになっています。輸入品には原産国名や輸入者等が表示されています。

この他に個々の品目の特性により、追加で表示される事項もあります。

《加工食品の表示例》

|  |              |  |
|--|--------------|--|
| 商品の内容を表す一般的な名称が記載されています。   | <b>名 称</b>   | ウイナーソーセージ  |
| 原材料名と添加物は明確に区分して表示します。（下記「原材料名と添加物の表示例」を参照）使用された原材料は重量割合の高い順に表示されます。また、最も重量割合の高い原材料には原産地が表示されます。（55～56ページ参照） | <b>原材料名</b>  | 豚肉（アメリカ産、国産、デンマーク産）、豚脂肪、たん白加水分解質、還元水あめ、食塩、香辛料／調味料（アミノ酸等）、リン酸（Na、K） |
| 内容量はグラムやミリリットル、個数などの単位を明記して記載されています。   | <b>内 容 量</b> | 150 g  |
| 賞味期限と保存方法が記載されています。  | <b>賞味期限</b>  | 20XX. 6. 20  |
|  | <b>保存方法</b>  | 10℃以下で保存してください。  |
|  | <b>製 造 者</b> | 青森県弘前市×××-△△△<br>○○○食品株式会社 + A K                                   |

商品の表示に責任を持つ業者の氏名または法人名とその住所が記載されています。委託製造などの場合では、販売者と製造所の両方が記載されています。

業者名の横に「+」を冠して表示されているアルファベット等の記号は、製造所固有記号といい、製造者等が実際に食品を製造した製造所等を表す固有の記号として、同一製品を2つ以上の工場に製造する場合に記載されます。固有番号を使用した場合は、記号が示す製造所の所在地等を全て表示するか、ウェブサイトアドレス、問い合わせ電話番号の表示により、消費者が情報を入手できるようにする必要があります。

## 原材料名と添加物の表示例

①「原材料名」と「添加物」をそれぞれ事項名を設けて表示

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 原材料名 | いちご、砂糖                  |
| 添加物  | ゲル化剤（ペクチン）、酸化防止剤（ビタミンC） |

②原材料名欄に原材料と添加物を区分して表示

区分する方法としては、スラッシュなどの記号の使用や改行する方法等が考えられます。

例1) スラッシュで区分して表示する方法

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 原材料名 | いちご、砂糖／ゲル化剤（ペクチン）、酸化防止剤（ビタミンC） |
|------|--------------------------------|

例2) 改行して表示する方法

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 原材料名 | いちご、砂糖<br>ゲル化剤（ペクチン）、酸化防止剤（ビタミンC） |
|------|-----------------------------------|

例3) 別欄に表示する方法

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 原材料名 | いちご、砂糖                  |
|      | ゲル化剤（ペクチン）、酸化防止剤（ビタミンC） |