

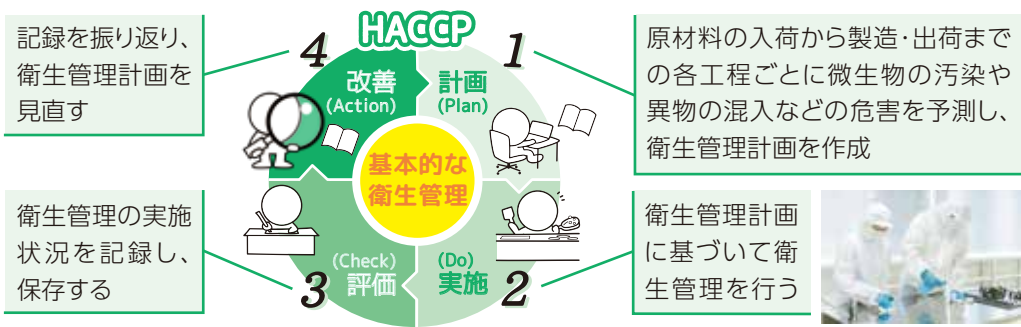
安全な“食”は健康の源

「食」は、私たちが健康で豊かな生活を送る上で欠くことのできないものです。今回は、安全な「食」選びのポイントをご紹介します。生涯生き生きと暮らすため、「食」の安全に関する正しい知識を持ちましょう。

国際標準で衛生管理を徹底！ とちぎHACCP(栃木県食品自主衛生管理認証制度)

7月は
とちぎHACCP
推進月間

「HACCP」とは、安全で衛生的な食品を製造するための管理手法の一つです。問題のある製品の出荷を未然に防ぐことができ、衛生管理の国際標準とされています。食品衛生法が改正され、原則すべての食品事業者へ実施が義務付けられました。



食品を衛生的に製造・加工するためには、PDCAサイクル(上図)に沿って、継続して実行します。

この取組を認証する制度が「とちぎHACCP」

HACCPの手法を取り入れて、基本的な衛生管理を確実に続けることができる施設を県が認証しています。

認証施設やその施設が提供する食品等には、認証マークを表示することができます。



食品のトリセツ(取扱説明書) 食品表示

食品の表示は、消費者が食品を購入する際の重要な情報源です。使われている材料や含まれるアレルギー、消費(賞味)期限、保存の方法など、食品を選んだり、安全に食べたりするために必要な情報が表示されています。食品表示を活用して、ご自身に合った食品を選びましょう。

生鮮食品(農産物)の表示例

名称: その内容を示す一般的な名称を表示

**キャベツ
栃木県産**



原産地: 国産品は「都道府県名」、輸入品は「原産国名」を表示
※市町村名やその他一般に知られている地名を表示することもある(「信州」や「屋久島」、「カリフォルニア州」など)

加工食品の表示例

添加物: 重量順に表示。原材料名欄に併せて記載されることもあるが、「/」を入れるなど原材料と明確に区分

期限表示(消費期限・賞味期限): 未開封で保存方法欄に記載の方法で保存した場合の期限(消費期限と賞味期限の違いについては、左下で説明)

正しく理解し意識すると、**食品ロスの削減**につながり、環境に優しい購入に！

食品表示をもっと知りたい方はこちら！



原材料名: 原則使用したすべての原材料を表示。重量割合の高い順に記載

名称	焼き菓子
原材料名	小麦粉、バター(乳成分を含む)、卵
添加物	膨張剤、香料、乳化剤(大豆由来)
原料原産地	北海道製造(小麦粉)
内容量	10枚
賞味期限	2022.8.25
保存方法	直射日光や高温多湿を避けて保存
製造者	〇〇〇〇食品株式会社 栃木県宇都宮市埴田1-1-20

保存方法: 未開封の状態での保存方法を表示。開封後は保存方法が変わる場合もある

アレルギー:

健康被害を起こさないようにするため、特定のアレルゲンを表示(例: 上図の赤下線部分)

表示が必要な7品目(特定原材料)

えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生

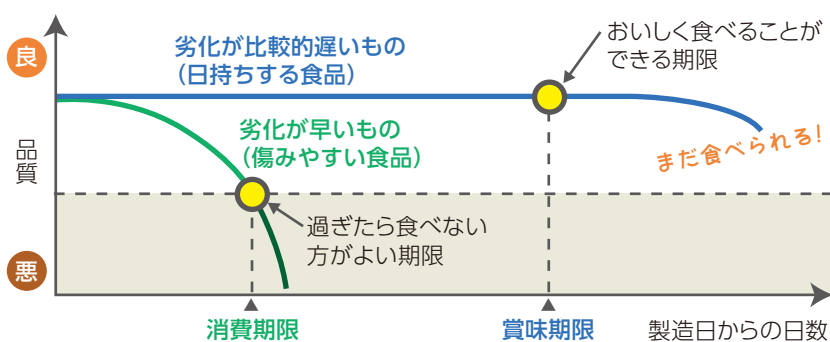
表示が求められる21品目(特定原材料に準ずるもの)

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、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

※上記のアレルゲンは、症例数など実態に応じて随時見直されます

知っていますか?

「消費期限」と「賞味期限」の違い



生鮮魚介類は寄生虫に要注意! 『アニサキス』による食中毒

食中毒の原因は細菌やウイルスによるものなどさまざまありますが、中でも近年、「アニサキス」による食中毒の発生が急増しており、注意が必要です。

このほかの食中毒は厚生労働省ホームページでご確認を▶



予防方法

- ✓ 魚を購入する際は新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く
※アニサキスは寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると内臓から筋肉へ移動することが知られています
- ✓ 内臓を生で食べない
- ✓ 目視で確認して、アニサキスを除去する
- ✓ 冷凍(-20℃で24時間以上)または加熱(70℃以上、または60℃で1分)する
※一般料理で使う食酢での処理や塩漬けをしても、また、しょうゆやわさびを付けても、アニサキスは死滅しません!



万が一のときは…

生鮮魚介類を食べた後などに激しい腹痛が起こった場合には、速やかに医療機関を受診してください。



「アニサキス」って? どうして食中毒になるの??

- アニサキス(幼虫)とは、生鮮魚介類(サバ、アジ、サンマ、カツオ、イカ、イワシ等)に寄生する寄生虫で、長さ約2~3センチ、白色で少し太い糸状であるのが特徴です
- 刺身や寿司などの生鮮魚介類を食べる日本人の食文化では、アニサキスが生きのまま人の体内に入ることがあり、胃壁や腸壁に刺入して激しい痛みなどが生じ、食中毒を引き起こします



▲アニサキス
出典:厚生労働省ホームページ「アニサキスによる食中毒を予防しましょう」

症状

- ✓ 食後数時間~十数時間でみぞおちの激しい痛み、吐き気、嘔吐
- ✓ 食後十数時間~数日後に下腹部の激しい痛み



視覚に障害のある方のために、「とちぎ県民だより」点字版、テープ版、および大文字版を発行しています。ご希望の方は、県広報課(☎028-623-2192)までご連絡ください