

モニターだより



<みやぎ食の安全安心消費者モニターについて>

県民参加による食の安全安心確保対策を推進するため、消費者としての役割を自らの行動で積極的に果たす人材を育成することを目的に、「みやぎ食の安全安心消費者モニター」を随時募集・登録しております。研修会等の行事にご参加いただくことで、食の安全安心に関する正しい知識を得ていただいております。

【開催報告】食の安全安心セミナー

『おさかなかたりべ』から学ぶ！～水産物の衛生と効能～

令和2年10月19日（月）、宮城県庁2階講堂にて食の安全安心セミナーを開催し、76名の方々にご参加いただきました。

宮城県水産林政部水産業振興課の酒井敬一氏を講師としてお迎えし、「水産物の衛生と効能」をテーマにご講演いただきました。参加者の皆様からは「魚の摂取がいかに大切か分かった。」、「日常の食生活について気をつけているが、見直しが必要だと考えさせられた。」などと声が寄せられました。ご参加いただきありがとうございました。



↑ 酒井敬一氏によるご講演の様子

セミナーの内容をご紹介します！

セミナーでは、宮城の「県魚」、水産物の安全対策、魚の鮮度判定（目利き）、栄養と効能、現在の健康長寿食等と幅広い内容でご講義いただきました。

食中毒（アニサキス）について

年間1,330件（平成30年度）の食中毒が発生している中、水産物の食中毒被害も少なくありません。近年よく耳にする「アニサキス（寄生虫）」については、年々食中毒被害が増加しています。

虫の分布	成虫はクジラやイルカの胃、幼虫はイカ類やサバ、アジ、イカなどの内臓表面や筋肉内に寄生する線虫
主な原因食品	海産魚類の刺身等生食（冷凍は除く）
主な症状	激しい腹痛、吐き気・嘔吐
潜伏期	3～4時間（腸に達した場合は遅くなる）
回復	内視鏡で虫を取り除けば即、放置でも1週間で虫は死亡。



アニサキスの食中毒を防ぐには？



1. 新鮮な魚を選ぶ（丸ごと一匹購入時はすぐに内臓を取り除く）
2. 目視で確認する（長さ2～3cm。発見したら除去する）
3. 加熱する（60℃で1分、70℃以上で瞬時に死滅）
4. 冷凍する

魚の栄養と効能

魚には体に良いとされる「DHA」と「EPA」という機能性成分が含まれています。これらには血液をサラサラにする効果、大動脈疾患及びうつ病の予防効果があるとされています。

では、効率的に「DHA」・「EPA」を摂取するためには、実際にどんな魚をどのくらい食べれば良いのでしょうか。

魚の種類別摂取量（めやす）

「DHA」・「EPA」含有量
(魚肉100g当たりのmg)

魚種名	DHA	EPA	合計
マグロ(トロ)	2,877	1,288	4,165
サバ	1,781	1,214	2,995
ブリ	1,785	898	2,683
マイワシ	1,136	1,381	2,517
サンマ	1,398	844	2,242
ウナギ	1,332	742	2,074
サケ	820	492	1,312
カツオ	310	78	388

～DHA・EPAのはたらき～

- ①血栓(血のかたまり)をできにくくし、心筋梗塞や脳梗塞を予防する。
- ②HDL(善玉)コレステロールを増やす。
- ③中性脂肪の上昇を抑制する。

焼く・揚げるは非効率！
生食・缶詰はロスがない！

※戻りカツオはDHAが970になります！

参照「日本食品脂溶成分表」

「DHA」と「EPA」を合わせて、1日に1,000mg以上摂取することが望ましいとされています。
(独立行政法人国立病院機構)

1,000mgを「お寿司」で考えると・・・

マグロ(トロ)
(1.6貫)



サバ
(2.2貫)



ブリ
(2.5貫)



イワシ
(2.6貫)



サンマ
(3.2貫)



サケ
(5.1貫)



【第26回食の安全安心基礎講座】食品中の残留農薬について

そもそも残留農薬とは？

農薬は病害虫や雑草などの防除、作物の生理機能の抑制などを目的として農作物に散布されますが、目的とした作用を発揮した後、ただちに消失するわけではありません。

このため作物に付着した農薬が収穫された農作物に残り、これが人の口に入ったり、農薬が残っている農作物が家畜の飼料として利用され、ミルクや食肉を通して人の口に入ることも考えられます。このように農薬を使用した結果、作物などに残った農薬を「残留農薬」と言います。

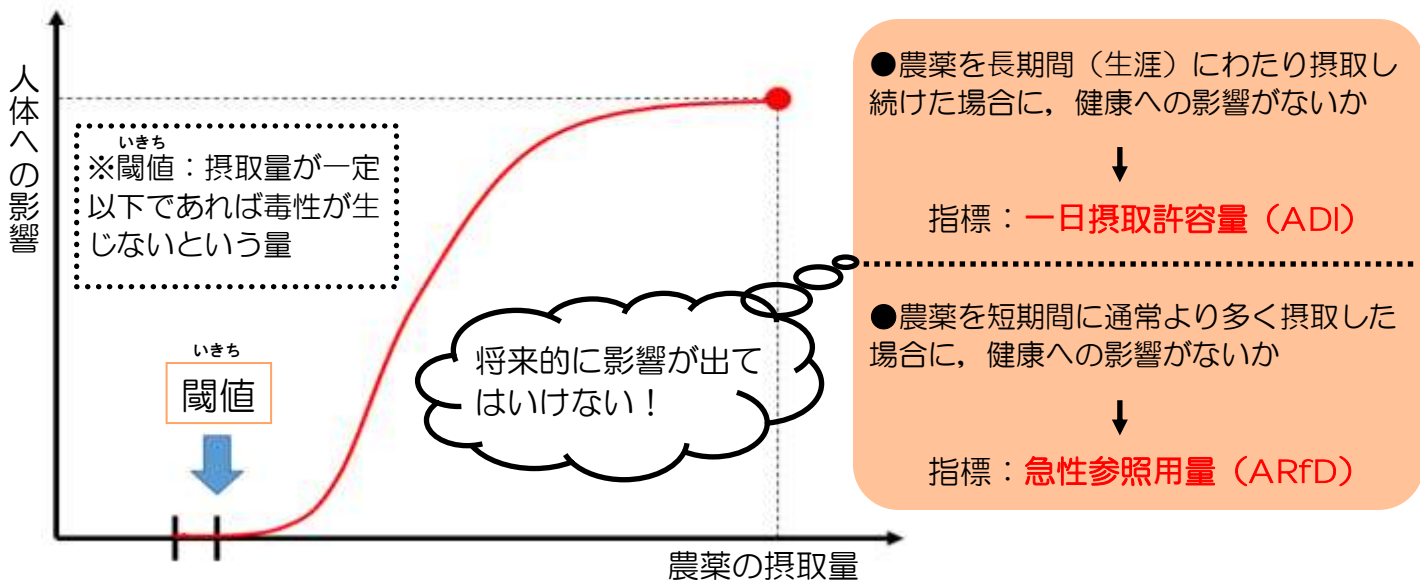
出典：農林水産省HP (https://www.maff.go.jp/j/nouyaku/n_tisiki/tisiki.html)

農薬の残留基準値の設定

農薬等の安全性は、物質の分析結果、動物を用いた毒性試験結果等の科学的なデータに基づき、リスク評価機関である食品安全委員会が食品健康影響評価(リスク評価)を行います。具体的には、各農薬等ごとに、健康への悪影響がないとされる「一日許容摂取量(ADI)」・「急性参照用量(ARfD)」が設定されます。

この結果を受けて、厚生労働省は、薬事・食品衛生審議会において審議・評価し、食品ごとの残留基準を設定し、基準値を超えて残留する食品の販売、輸入等が禁止されています。(いわゆるポジティブリスト制度)

なお、輸入食品については、検疫所(国)でモニタリング検査等をしており、国内に流通する食品については、自治体が市場等に流通している食品についても計画的に検査を行っています。



食品安全委員会は各農薬のADI, ARfDを設定!



その結果をふまえて、厚生労働省は食品ごとの基準値を設定!



(例)

	にんじん	キャベツ	りんご
農薬A	0.01ppm	0.05ppm	2ppm
農薬B	1ppm	0.1ppm	2ppm
農薬C

食品ごとに農薬の基準値が異なるのか・・・



健康への悪影響を防ぐためには、農薬ごとの毒性に応じて、食品を通じた農薬の摂取量を一定以下(閾値)に抑えることが必要!

出典：厚生労働省HP (<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinanzentu/0000103770.pdf>)

※参考：ポジティブリスト制度

平成18年5月に食品衛生法が改正されて以来、原則、全ての農薬等において残留基準を設定しています。基準を超えて食品中に残留する場合は、その食品の販売等の禁止を行うこととされています。残留基準値が定められていないものについては「一律基準」を適用することとし、「一律基準」を超えて残留する食品はその販売等が規制されることとなります。現在、「一律基準」は、0.01ppm(食品1kgあたり、農薬等が0.01mg含まれる濃度)と設定されています。

日本と海外では基準値が異なると聞きますが・・・

一日当たりの摂取量(ADI: 1日摂取許容量)の考え方は国際的に共通しています。しかし、食品ごとの基準については、農薬の摂取量が健康に悪影響を及ぼさないことを前提とし、各国がそれぞれの国の事情に基づいて定めています。例えば、残留農薬の基準を個別に比較した場合、日本と諸外国との気候風土(高温多湿等)や害虫の種類、食生活の違いなどにより、農薬の使用方法や検査する部位が異なることなどから基準値が異なる場合があります。



出典：厚生労働省HP (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/zanryu/faq.html)

基準値が異なるケース



(例1) 農薬の適用の有無が異なる

(例2) 農薬の使用方法が異なる

農薬 A	農作物への適用	日本	外国 α
	残留基準	2ppm	一律基準 (0.01ppm)
農薬 B	農作物への適用	×	○
	残留基準	一律基準 (0.01ppm)	2ppm

農薬 C	使用方法	日本	外国 β
	残留基準	収穫7日前まで 1回散布	収穫1日前まで 3回散布
農薬 D	使用方法	収穫1日前まで 3回散布	収穫7日前まで 1回散布
	残留基準	0.05ppm	0.3ppm

食品衛生法における農薬の残留基準について（厚生労働省HP：
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinanzentu/0000103770.pdf>）を加工して作成

農薬ごとに残留基準を超えないことを確認して使用基準が設定されています

外国との基準値の差は食品・農薬ごとに異なるため、一概にどちらの基準が厳しいなどと評価できない！

【ご紹介】新型コロナ対策実施中ポスターについて

新型コロナウイルスの感染拡大の抑制と、社会経済活動の維持の両立を図るためには、各事業者の皆さまに、しっかりとした感染防止対策を実施していただくことが非常に重要です。

そこで宮城県では、下記の事業者の皆さまを対象とし、一定の基準を満たした新型コロナウイルス感染症対策を講じている店舗・施設等であることを県民の皆さまにお示りする「新型コロナ対策実施中ポスター」等を発行しています。

※なお、この取組は、事業者の自己申告によりポスターを発行するものですので、県が公認を行い、安全を保証するもの等ではありません。

飲食店事業者用

小売・サービス
業等事業者用

宿泊施設事業者用

観光施設事業者用

イベント主催者
又は請負業者用



【お知らせ】令和2年度食品工場見学会・生産者との交流会中止について

毎年度実施しておりました見学会・交流会ですが、新型コロナウイルス感染拡大のため、中止といたしました。来年度以降につきましては、例年同様に開催できるかを検討しております。

なお、開催が決定いたしましたら、消費者モニターの皆様へ通知いたしますので、ご参加いただける方はお申し込みをお願いいたします。

編集後記

今年も厳しい寒さになりそうですが、ようやく「鍋」の季節がやってきました！！

最近はいろんな種類の鍋がありますが、私のオススメは「石狩鍋」です。石狩鍋は北海道の郷土料理ですが、ご自宅でも簡単に作ることができます。じゃがいもが溶け出した味噌のスープに鮭のうまみが調和し、一度食べれば体の芯まで温まることができます。ねぎをたくさん入れることで風邪予防にもなり、準備・後片付けも手間がかからず、「鍋」は一石三鳥な料理ですね。（富田）

ご意見・ご感想をお寄せください。

宮城県環境生活部食と暮らしの安全推進課
 〒980-8570
 宮城県仙台市青葉区本町三丁目8番1号
 電話：022-211-2643
 FAX：022-211-2698
 Eメール：syokua@pref.miyagi.lg.jp
 HP「宮城県 消費者モニター」で検索！
 バックナンバーもご覧いただけます。