

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 「食中毒」

令和3年12月14日、エル・パーク仙台にて食の安全安心セミナーを開催し、34名の方々にご参加いただきました。

今回は「「おうち時間」に潜む食中毒の防ぎ方」として、講師である公益社団法人日本食品衛生協会の横田技術参与から、食中毒の基本的な知識とその予防法についてご説明いただきました。また、説明の途中には、横田技術参与からクイズが出題され、参加された皆様が積極的に回答する様子が見られました。

参加者の皆様からは、「わかりやすく、クイズも間に入れながらの説明で勉強になった」、「食中毒の原因が理解できた」、「科学的な根拠に基づきつつ、身近な例で話されてわかりやすかった」などの声が寄せられました。



ピックアップ！～講演の内容を一部ご紹介します～

今回の講演では、主に①食中毒菌の基本的な種類と特徴、②今流行りのアニサキス、ノロウイルス、③「おうち時間」に潜む食中毒、④誰でもできる予防法について、お話しいただきました。

① 食中毒の種類と特徴

食中毒の原因には、ノロウイルス、カンピロバクター、サルモネラ、O157、きのこなどの自然毒、寄生虫、洗剤の混入…など様々なものがあります。

◎ 発症までの時間

(例) ノロウイルス…24～48時間	} 発症までの時間も菌の種類やその時の体調、取り込んだ量などで異なります。
黄色ブドウ球菌…平均3時間	
カンピロバクター…2～7日	

◎ 食中毒の細菌を増やす3つの条件

菌が増殖する条件は「温度・水分・栄養」の3つ！

○温度

→10～60℃の温度帯に、増殖しやすい。

○栄養

→でんぷん質、たんぱく質が主な栄養素となる。また、細菌ごとに好む栄養素が異なる。

○水分

→水分活性が高い食品（生肉、鮮魚、野菜、果物、牛乳、米飯）ほど、細菌が増殖しやすい。

※水分活性：食品に含まれる水分のうち、微生物が利用可能な“自由水”の含有量を示す尺度。
水分活性が高い程、微生物が増殖しやすくなり、保存性は低下する。



カンピロバクター

(公益社団法人日本食品衛生協会HPより引用)

◎ 食中毒の症状

症状は菌の種類で異なります。

- ・感染型：発熱し、下痢、腹痛等の胃腸刺激症状が主。ノロウイルスは嘔吐、下痢が主。
- ・毒素型：黄色ブドウ球菌、ボツリヌスなど。
発熱は少なく、嘔吐、腹痛、複視、嚥下困難など毒素による神経症状が主。



② 今流行りのアニサキス、ノロウイルス

現在流行している以下の二つの食中毒菌をご紹介します。

名称	特徴	症状	予防・対策
アニサキス食中毒	<ul style="list-style-type: none"> ◆寄生虫（線虫）の一種、幼虫は長さ2～3cm、幅0.5～1mm程度で白色の少し太い糸のように見える。 ◆魚介類に寄生する。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に移動することが知られている。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆急性胃アニサキス症 食後数時間後から十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐（多くの場合こちらが該当） ◆急性腸アニサキス症 食後十数時間後から数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状 	<ul style="list-style-type: none"> ◆魚を購入する際は、新鮮な魚を選ぶ。丸ごと1匹購入した際は、速やかに内臓を取り除く。 ◆内臓を生で食べない。 ◆目視で確認して、幼虫を除去する。
ノロウイルス	<ul style="list-style-type: none"> ◆非常に小さく、直径約38nm（0.1mmの幅に約3,000個並ぶ、細かい隙間に入りやすい） ◆ヒトの腸管細胞の中だけで増える、食べ物や環境中では決して増えない。 ◆少量で感染する（100個以下） ◆加熱やアルコールに抵抗性があり、不活性化させるには、85～90℃で90秒以上熱することが必要。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆主症状は吐き気、嘔吐、下痢。 ◆その他の症状として、腹痛、頭痛、発熱、悪寒、筋痛、咽頭痛、倦怠感を引き起こす。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆感染予防には<u>手洗い</u>が最も有効。 ※感染源はほとんどがふん便、嘔吐物

③ 「おうち時間」に潜む食中毒

新型コロナウイルス感染症の影響により、家庭での調理（お弁当作りや料理のつくりおき、下味冷凍の活用など）や、テイクアウトを活用する機会が増加しております。

→ 家庭での調理やテイクアウトの際の予防・対策が重要となります！

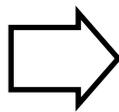


◎ 予防のポイント

食中毒予防の三原則

食中毒原因微生物を

- ① つけない 汚染防止
- ② ふやさない 増殖防止
- ③ やっつける 殺菌（不活化）



- 家庭で作ったものは早く食べる。
- つくりおきする場合も、①料理・器具は清潔性を保つ、②湯気が出た状態などで蓋をしない（結露を防止）、再加熱をしっかりとすることが大事。
- テイクアウトを利用する場合は、早めに食べる、室温で放置しない、必要な量のみ購入等を意識する。

◎ つくりおきで気をつけたい2つの食中毒菌

名称	特徴	予防・対策
ウェルシュ菌	<ul style="list-style-type: none"> ◆酸素（空気）がないところでも増殖する。 ◆100℃、6時間の加熱にも耐える“芽胞”を形成する。 →粘性の高い煮込み料理を寸胴鍋で作ると、酸素の少ない鍋底近くで増殖する。 	加熱するから大丈夫と考えて、加熱と「常温での放置」を繰り返すことは非常に危険！！上記の予防のポイントを踏まえ、以下の対策を行う。 ☆大量に作った料理を、常温のまま長時間放置しない。 ☆保存する場合は、短い時間で出来るだけ温度が下がるよう、底の浅い容器等に一度に食べられる量を小分けして、冷蔵庫（10℃以下）で保存。食べる際には、鍋底までしっかりかきまぜながら中心部まで十分に再加熱（60℃10分以上）する。
セレウス菌	<ul style="list-style-type: none"> ◆90℃、60分の加熱にも耐える“芽胞”を形成する。 ◆30℃前後でもっとも活発となり、冷めた調理済食品中で急激に増殖する。 	

④ 誰でもできる予防法

誰でもできる簡単な予防法があります。それは「手洗い」です！
私たちの手は、日々様々なものに触れ、病原微生物の「運び屋」にもなります。
新型コロナウイルス感染症対策としても「手洗い」が大切ですが、食中毒対策でも同様です。
帰宅後、調理・食事前、トイレの後、ペットを触った後など、適切なタイミングで行いましょう。



★講演で出題されたクイズの一部をご紹介します★

- Q. 料理で使う食酢で処理するとアニサキスは死滅する？
A. いいえ
- Q. 令和2年で発生件数で多かったのは、カンピロバクターとノロウイルスのどちら？
A. カンピロバクター
- Q. 食中毒菌がつかないように、作ったお弁当のふたをすぐにしめた。予防として適切？
A. 適切でない（結露がふたの内側に付着するため）。
- Q. アルコール消毒の効果がより高まるのは、手に水気がある状態かない状態のどちら？
A. 水気がない状態



【第29回 食の安全安心基礎講座】食品表示について

新たな原料原産地表示

平成29年9月に食品表示基準が改正・施行され、国内で作られたすべての加工食品に対して、原料原産地表示を行うことが義務付けられました。改正内容につきましては、以下のとおりです。

なお、本制度の経過措置期間は令和4年（2022）3月までとなっており、来年度からは改正後の表示を行う必要があります。

これまで

- 産地が表示されるもの
生鮮食品に近いと認識されている加工食品
（22食品群と4品目）
- 表示方法
「国別重量順表示」のみ
※一部、原料に特別な事情がある場合については「又は」表示が可能



今後

- 産地が表示されるもの
全ての加工食品の1番多い原材料
- 表示方法
「国別重量順表示」、「製造地表示」、「又は表示」、「大括り表示」（※「又は表示」及び「大括り表示」については裏面参照）

- 1番多い原材料が生鮮食品の場合は、その産地が表示されます。

原則表示（国別重量順表示）

名 称 ウィンナーソーセージ
原材料名 **豚肉（アメリカ産、国産、その他）、豚脂肪、たん白加水分解物・・・**

上のように2か国以上の産地の豚肉を使用している場合は、多い順に国名が表示されます。この「国別重量順表示」が原則となります。

- 1番多い原材料が加工食品の場合は、その製造地が表示されます。

原則表示（製造地表示の国別重量順表示）

名 称 チョコレートケーキ
原材料名 チョコレート（**ベルギー製造**）、小麦粉・・・

原則表示（加工食品に使われた生鮮食品の産地を表示）

名 称 チョコレートケーキ
原 材 料 名 チョコレート、小麦粉、・・・
原料原産地名 ガーナ（カカオ豆）、インドネシア（カカオ豆）

こんな表示方法もあります！

原産地及び製造地については、原則国別重量順で記載することとなっていますが、重量順での表示が困難な場合、条件を満たせば下記のような表示を行うことができます。



又は表示

「又は表示」とは、原材料の原産地として使用する可能性のある複数国を、過去の一定期間における産地別使用実績又は今後の一定期間における産地別使用計画における重量割合の高いものから順に「又は」でつないで表示する方法です。

名 称 ウィンナーソーセージ
原材料名 豚肉（アメリカ産又は国産）、豚脂肪、たん白加水分解物・・・

※豚肉の産地は2019年の使用実績順

表示の意味：

上記の場合、「アメリカ産」と「国産」以外の国の原材料は使用されていません。過去の使用実績等では「アメリカ産」の方が「国産」よりも多く使用されていたことを示しています。

また、「又は表示」をした場合であって、過去の使用実績等における平均使用割合が5%未満の産地は、「アメリカ産又は国産（5%未満）」と表示されます。この場合、国産が5%未満であったことを示しています。

大括り表示

「大括り表示」とは、外国の原産地表示を「輸入」などと括って表示する方法です。

名 称 ウィンナーソーセージ
原材料名 豚肉（輸入）、豚脂肪、たん白加水分解物・・・

表示の意味：

上記の場合、3か国以上の外国の産地の原材料が使用されています。国産の原材料は使用されていません。

出典：消費者庁ウェブサイト「全ての加工食品の原材料の産地が表示されます！」を加工して作成
(https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/quality/country_of_origin/pdf/country_of_origin_20201009.pdf)

出展：消費者庁ウェブサイト「別添 新たな原料原産地制度」
(https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/pdf/food_labeling_cms101_200717_03.pdf)

又は表示

+

大括り表示

「大括り表示」と「又は表示」の併用とは、「輸入」と「国産」を、過去の一定期間における産地別使用実績又は今後の一定期間における産地別使用計画における重量割合の高いものから順に「又は」でつないで表示する方法です。

名 称 ウィンナーソーセージ
原材料名 豚肉（国産又は輸入）、豚脂肪、たん白加水分解物・・・

※豚肉の産地は2019年の使用実績順

表示の意味：

上記の場合、国産を含む4か国以上の産地の原材料が使用されています。過去の使用実績では、「国産」の方が、「輸入」でまとめた外国の産地の合計よりも多く使われていたことを示しています。

～皆様の疑問にお答えします！～

- Q1 1番多い原材料以外の原材料の産地は表示されないのですか？
A1 1番多い原材料以外に産地を表示する義務はありませんが、2番目以降の原材料についても、食品メーカー等の自主的な取組として産地を表示することが望ましいと考えています。
- Q2 外食や輸入品等が対象外なのはなぜですか？
A2 レストランなどの外食やお店で調理された惣菜など作ったその場で販売される食品は、作った人にその場で確認することできるため、産地表示の対象としていません。また、輸入品には、どこの国から輸入されたかを示す「原産国名」が表示されているため、産地表示の対象としていません。

ご意見・ご感想をお寄せください

編集後記

モニターだより第29号をお読みいただきありがとうございます。
今年の冬は積雪が多く、厳しい寒さが続いています。やはりこの時期は「こたつでみかん」が定番ですね。みかんは「ビタミンC」、「ビタミンE」、「カリウム」などの栄養素が豊富で、美味しく健康にも良い食品です。しかし、接種量の目安は「1日2個」までと以外にも少なく、食べ過ぎはカロリーや糖質の大量摂取につながりますので気を付けましょう。また、みかんを食べる際は「白い筋」が気になりますが、この部分にもたくさん栄養が含まれていますので、なるべく一緒に食べましょう。(富田)



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。