

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。

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。

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。

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。

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。

ふぐ毒テトロトキシンは、★通常加熱では壊れない。

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



$$\text{BMI 指数} = \text{体重 (kg)} \div \{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}\}$$

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

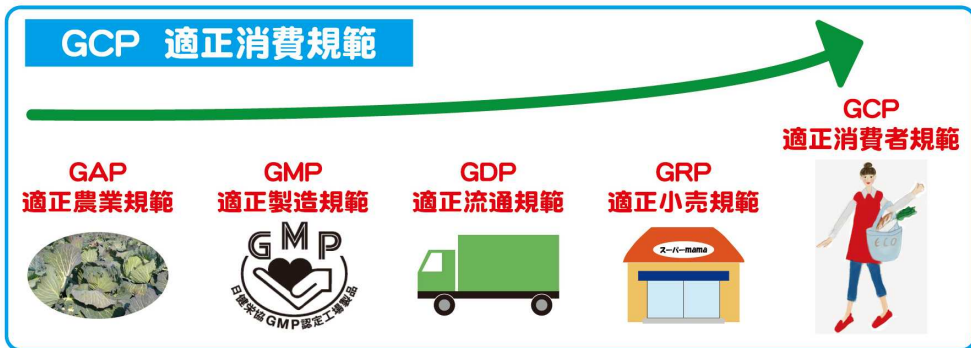


成人女性7.0g/日

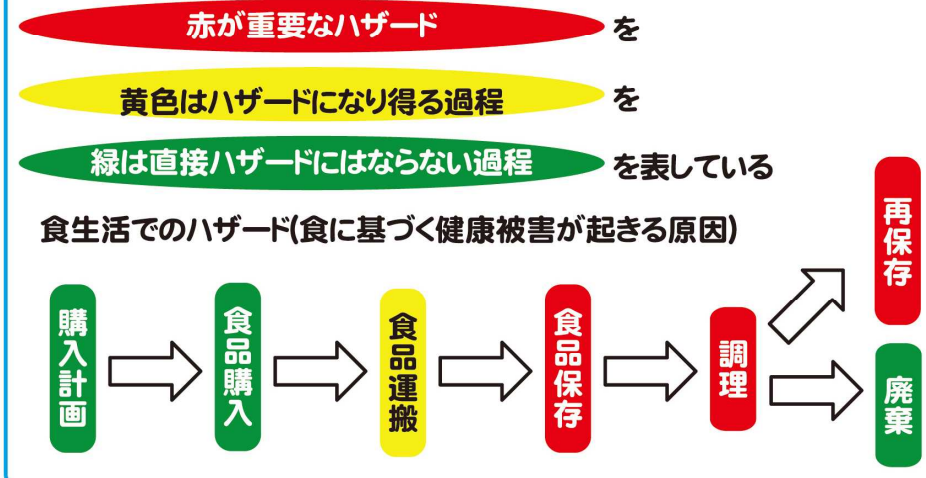
13 とても大切な話～GCPの考え方

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。**



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



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、第2版を発行できる運びとなりました。この手帳を利用して、活動をますます広げていきたいと思ひます。

・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
 - ・伊藤祐二郎
 - ・中川 文子
- (入会順)

イラスト・デザイン
鈴木 悦子
印刷

ベン・デザインオフィス
〒270-2212 千葉県松戸市五香南 2-3-5
TEL.047-388-2471