



知っていると便利！！

# 食品の 安全な取り扱い手帳



## GCP: Good Consumer Practices

〒271-8510 松戸市松戸 648 番地  
千葉大学大学院園芸学研究科 C 棟 409 号室  
代 表 石田貴士  
事務局 古宮保子  
TEL : 090-9963-8980  
E-mail : meri-meri@kit.hi-ho.ne.jp

平成 29 年度千葉県消費生活の安定及び向上に向けた県民提案事業  
第 2 版 2017 年 10 月発行

GCP 食の安全安心を考える市民の会



# 目次・・・

- 1 かしこい消費者とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 2 買う時の注意点（小売店にて）・・・・・・・・・・ 5
  - 2-1 安全な食品の選び方（赤ちゃん～高齢者）・・・ 6
  - 2-2 表示を見ましょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- 3 小売店から家庭へ持ち帰る時の工夫・・・・・・・・ 9
  - 3-1 運搬用具・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
  - 3-2 運搬の工夫・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
  - 3-3 どのくらい時間がかかる？（運搬経路）・・・ 10
- 4 保存（家庭での食品保存）・・・・・・・・・・・・・・ 11
  - 4-1 常温で保存する・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
  - 4-2 冷蔵で保存する・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
  - 4-3 冷凍で保存する・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
  - 4-4 冷蔵庫はいつも清潔に・・・・・・・・・・・・・・ 13
  - 4-5 保存のヒント・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
- 5 調理（家庭での調理）・・・・・・・・・・・・・・ 14
  - 5-1 手洗いは大切・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
  - 5-2 台所はいつも清潔に・・・・・・・・・・・・・・ 15
  - 5-3 下処理（調理の前の作業です）・・・・・・・・・・ 17
  - 5-4 調理・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
- 6 食事（食卓での食事）・・・・・・・・・・・・・・ 19
  - 6-1 食事・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
  - 6-2 後片付け・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
  - 6-3 弁当を作る時・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20
- 7 再利用・再保存・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
  - 7-1 再利用・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
  - 7-2 再保存・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
  - 7-3 再加熱・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22
  - 7-4 加熱の不要な食品・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 22
- 8 廃棄・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23
  - 8-1 分別・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23
  - 8-2 水切り・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23
  - 8-3 ゴミ減量の工夫・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24
- 9 これからママになる方へ・・・・・・・・・・・・・・ 25
- 10 チェックシート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27
- 11 家庭で起こしやすい食中毒・・・・・・・・・・・・ 28
- 12 食品表示法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29
- 13 とても大切な話～GCPの考え方～・・・・・・・・ 30

## 消費者の大事な役割!!



## ●家庭で家族の健康を守る!●

この冊子を活用して、日常の食生活に役立ててください。  
安全な取り扱い方の手帳を作成しました。



私たち「食の安全安心を考える市民の会」では、  
消費者の目線に立った、分かりやすい食品の  
安全な取り扱い方の手帳を作成しました。