

しょく あん ぜん あん しん  
食の安全・安心  
し とく じょう ほう  
知っ得情報



しょく あんぜん かん ないよう し ばあい たんとうしゃ しゅっちょう せつめい  
食の安全に関するくわしい内容を知りたい場合は、担当者が出張するなどしてご説明します。  
かつどう した あつ とき せつめい きぼう かた うらめん と あ  
PTA活動や親しいグループの集まりの時などに説明を希望される方は、裏面のお問い合わせ  
さき さきがる と あ もう こ  
先までお気軽にお問い合わせ・お申し込みください。

和歌山県 食品・生活衛生課  
令和5年度版

# アレルギー物質について

## アレルギー物質とは

食べると、かゆみ、じんましんなどの症状から、**血圧の低下、呼吸困難などの重い症状まで**、さまざまな症状を引き起こす物質のことです。



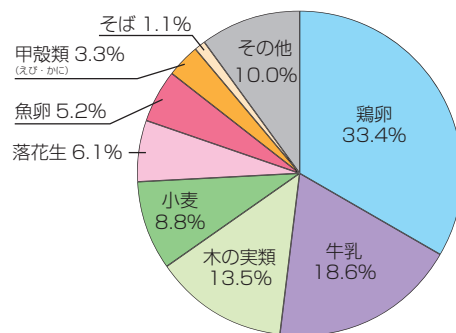
アレルギーの原因となる食品にはどのようなものがあるの？



アレルギーの原因となる食品はさまざまですが、割合としては、卵、牛乳、木の実類、小麦が多く、全体の約74%を占めています(右図)。アレルギー症状の発生数が多い食品や、重症になりやすい食品に、アレルギー物質の表示が義務づけられています。

出典：「令和3年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」  
(独立行政法人国立病院機構相模原病院) から

アレルギーの原因物質



アレルギー物質はどのように表示されているの？



アレルギー物質の表示は、表示しなければならない8品目と、表示した方がよい20品目にわかれています。

表示しなければならない品目

卵、乳、小麦、落花生、そば、えび、かに、くるみ(※) (計8品目)

表示した方がよい品目

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、ごま、さけ、さば、大豆、ゼラチン、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご (計20品目)

表示が必要となるのは、容器包装に入れられた加工食品、食品添加物です。

※くるみは令和5年3月9日に「表示した方がよい品目」から「表示しなければならない品目」になったばかりで、製造者は令和7年3月31日までは「表示した方がよい品目」に扱えるので、それまでは入っていても表示されないことがあります。

### 【個別に表示する場合】

表示例  
菓子パン

原材料名：小麦粉、砂糖、卵、カスタードクリーム(乳成分を含む)、……、イースト/乳化剤(大豆由来)、カゼインNa

### 【まとめて表示する場合】

原材料名：小麦粉、砂糖、卵、カスタードクリーム、……、イースト/乳化剤、カゼインNa、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む)

※赤字がアレルギー物質の表示

# しょくひんひょうじ きげんひょうじ 食品表示 (期限表示)

## きげんひょうじ 期限表示とは

しょくひん 食品がいつまで食べられるか、いつまで品質が保たれているかを知る目印です。かこうしょくひん 加工食品には、かいふうまえ 開封前の期限として「しょうひ きげん 消費期限」または「しょうみ きげん 賞味期限」のどちらかが表示されています。



しょうひ きげん  
「消費期限」とは？



きげん す 期限を過ぎたら食べない方がよい」期限です。

### ひょうじ れい 表示例

ねんがっぴ ひょうじ  
年月日で表示されています。

① 消費期限 2023. 12. 8、令和5年12月8日 など

② 消費期限 2023. 12. 8 午後9時、令和5年12月8日21時 など

※特に早く食べてほしいものは、時間まで表示されています。

### おも しょくひん 主な食品

べんどう  
お弁当、おにぎり、サンドイッチ、ケーキ など  
(品質が早く低下しやすい食品)



きげん す 期限を過ぎたものは、具合が悪くなることもあるので食べないようにしましょう。



しょうみ きげん  
「賞味期限」とは？



「おいしく食べることができる」期限です。

### ひょうじ れい 表示例

ねんがっぴ ひょうじ  
年月日で表示されています。

① 賞味期限 2024. 3. 15、令和6年3月15日 など

② 賞味期限 2024. 3、令和6年3月 など

※期限が3か月を超えるものは、日を省略することができます。

### おも しょくひん 主な食品

がし かんづめ  
スナック菓子、カップめん、缶詰 など  
(品質が比較的長持ちする食品)



きげん す 期限を過ぎたからといって、すぐに食べられなくなるわけではありません。

# しょくちゅうどく よ ぼう 食中毒予防について

## しょくちゅうどく 食中毒とは

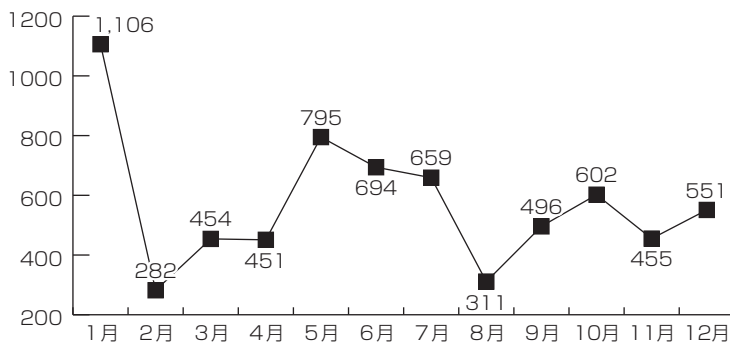
さいきん ばい菌、ウイルス、どく 毒きのこなどの しぜんどく 自然毒、かがくぶつしつ 化学物質などに おせん 汚染された しょくひん 食品を 食べることで しょう 生じる げり 下痢、ふくつう 腹痛、はつねつ 発熱、おうと 嘔吐などの いちようえんしょうじょう 胃腸炎症状を引き起こすことをいいます。

食中毒は家庭の食事でも発生します。

Q **き** 気をつけるのは夏場だけでいいの？

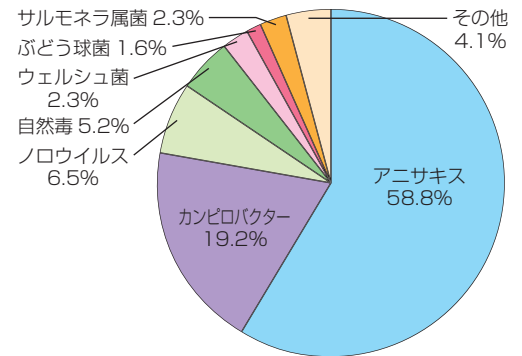
A 「食中毒」といえば夏に多く発生するイメージがありますが、1年をとおして発生しています。また、原因もさまざまです。

令和4年月別食中毒患者数(月別)



年間患者数 **6,856**人(参照：厚生労働省食中毒統計)

令和4年食中毒発生割合(病因物質別)



事件数 **962**件(参照：厚生労働省食中毒統計)

Q **しょくちゅうどく ふせ** 食中毒を防ぐにはどうしたらいいの？

さいきん 細菌やウイルスによる食中毒を防ぐために、次の「食中毒予防の3原則」を守りましょう。

### A **① 菌をつけない**

- 手指や洗える食材は、しっかり洗いましょう。
- 食器や調理器具は、十分に洗浄・消毒したものを用品いましょう。

### **② 菌を増やさない**

- 調理は、素早く行いましょう。
- 生ものや料理は、早めに食べましょう。
- 買い物したらすぐに持ち帰り、冷蔵庫・冷凍庫へすぐに入れましょう。

### **③ 菌をやっつける**

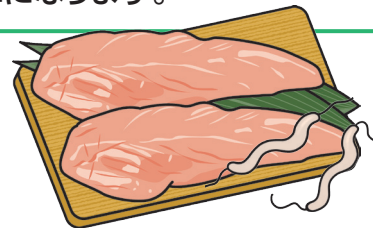
- 料理するときは、しっかり加熱しましょう。
- 食器や調理器具も熱湯などで消毒しましょう。



# カンピロバクターについて

## カンピロバクターとは

食中毒の原因となる細菌で、生きている鶏や牛などのおなかの中にいます。  
鶏や牛が感染しても症状は出ませんが、人間が感染すると食中毒になります。



Q カンピロバクターによる食中毒の特徴は？

A ■ どうやって感染するの？

鶏レバーやささみなどの刺身、鶏肉のタタキなどの半生や加熱不十分な鶏肉料理を食べることによって感染します。

※カンピロバクターは、少量の菌でも感染します。

※市販の鶏肉から高率(20%~100%)でカンピロバクターが検出されています。

■ 感染したらどうなるの？

食べてから1~7日で下痢、腹痛、発熱などを起こし、多くは一週間ほどで回復します。

まれに「ギラン・バレー症候群」を発症することもあります。

※ギラン・バレー症候群：手足の麻痺、顔面神経麻痺、呼吸困難などを起こします。

Q 新鮮な鶏肉なら生でも安全に食べられる？

A ■ 新鮮だから生でも安全というのは本当？

「新鮮だから生で食べられる」というのは間違いです。

カンピロバクターは、生きている鶏のおなかの中にいて、解体するときには鶏肉に付着します。

新鮮な鶏肉でもカンピロバクターによる食中毒の危険性はあると言えます。

生や十分に加熱されていない鶏肉は、食べないようにしましょう。

Q 予防するにはどうしたらいいの？

A ■ 3ページの「食中毒予防の3原則」で、以下のことに気を付けましょう。

・中心温度が75℃以上に1分間以上なるよう十分に加熱しましょう(中心が白くなるまで)。

(菌をやっつける)

・包丁などの調理器具は生肉用と生野菜用に使い分けて、生肉に付いている菌が生野菜に移らないように注意しましょう。(菌をつけない)

・焼き肉などで肉を焼くときも、調理用の箸と食べる箸を使い分けましょう。(菌をつけない)

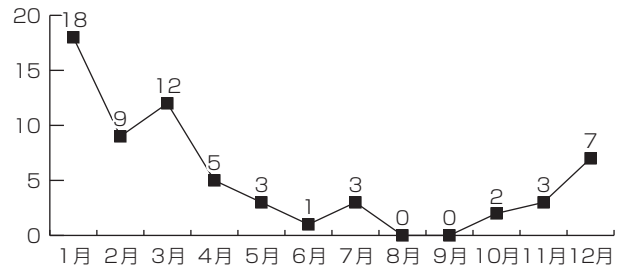
他にも、生で肉を食べたり、加熱不足の肉を食べたりしたことによってサルモネラ属菌や腸管出血性大腸菌などの食中毒も発生しています。

# ノロウイルスについて

## ノロウイルスとは

ふゆ ちゅうしん はっせい かんせんせい いちようえん げんいん  
冬を中心に発生する感染性胃腸炎の原因  
となるウイルスの1つで、食中毒の原因に  
もなります。  
よう ちえん ほいくじょ びやういん おお ひと せつしよく  
幼稚園、保育所、病院など多くの人々が接触  
しやすい施設で、ノロウイルスによる感染  
症や食中毒が多発しています。

ノロウイルスによる全国の食中毒発生件数(令和4年)



年間発生件数**63**件(参照：厚生労働省食中毒統計)

Q ノロウイルスによる感染症・食中毒の特徴は？

A ■感染したらどうなるの？

は け と げり はつねつ しょうじょう で かんせん  
吐き気、おう吐、下痢、発熱などの症状が出ますが、感染しても  
症状が出ない人もいます。また、症状がおさまっても、1週間か  
ら1か月ほど大量のウイルスが便中に排出され続けます。

■どうやって感染するの？

かんせん ひと て ゆび かい しょくひん た かんせん ひと  
感染した人の手指などを介して食品を食べたり、感染した人の  
ふん便やおう吐物に触れて、感染します。



Q ノロウイルスに感染しないようにするには？

A ■衛生的な手洗いをする。

- ・石けんをつけ、手指全体をきっちりと洗いましょう。
- ・手洗い後は、ペーパータオルや清潔なタオルで手をふきましょう。

■食品を十分に加熱する。

- ・中心温度85℃から90℃で90秒以上加熱して食べましょう。

■おう吐物、便の処理は細心の注意を！

- ・処理をする人が感染しないように、使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着用しましょう。
- ・汚物は新聞紙などでおおい、その上から消毒液をかけて外側から丁寧に取り除きましょう。また、汚物が付いていた場所も確実に消毒しましょう。

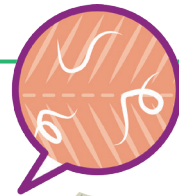
■施設の清掃・消毒、調理器具の消毒を行う。

- ・消毒は、塩素系漂白剤が有効です。
- ・塩素系漂白剤が使えない器具や衣類などは、熱湯で消毒しましょう。

# アニサキスについて

## アニサキスとは

寄生虫(線虫)の一種で、その幼虫は長さ2~3cm、幅0.5~1mmくらいで白色の太い糸のように見えます。サバ、アジ、サンマなど魚介類に寄生し、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します。



Q アニサキスによる食中毒の特徴は？

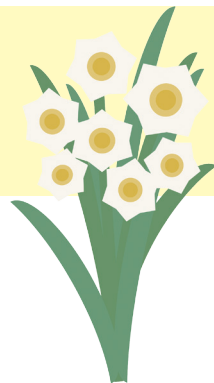
A ■どんな症状？

食後数時間から十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、吐き気、おう吐が生じます。

■どうやって予防するの？

- ・新鮮な魚を購入し、内臓を生で食べないようにしましょう。
  - ・丸ごと1匹で購入した際は、速やかに内臓を取り除きましょう。
  - ・冷凍(-20℃で24時間以上)や加熱(70℃以上、または60℃なら1分)が有効です。
- ※一般的な料理で使う食酢での処理や塩漬け、醤油やわさびでは死滅しません。

# 自然毒について



Q 自然毒にはどのようなものがあるの？

A ぶぐ毒以外に有毒植物(スイセンなど)や貝毒、毒キノコなどがあります。

有毒植物(スイセン)

- ・スイセンは葉がニラとよく似ており、ニラと間違えて食べたことによる食中毒が度々発生しています。
- ・スイセンを食べると、食後30分以内に、吐き気、おう吐、頭痛などの症状が出ます。
- ・食用の野草と確実に判断できない植物は絶対に採らない、食べない、売らない、人にあげないようにしましょう。

貝毒

- ・毒素を含むプランクトンを主に二枚貝(ホタテガイやアサリなど)が食べ、その毒素を蓄積します。その貝類をヒトが食べると中毒症状を起こすことがあります。
- ・この毒成分は熱に強く、加熱調理しても毒性は弱くなりません。
- ・麻痺性貝毒：ぶぐ毒と同じぐらいの強さで、全身がしびれ、死亡することもあります。
- ・下痢性貝毒：下痢、おう吐などの症状が出て、3日ぐらいで回復します。
- ・市場に出回る貝類は、貝毒の基準値を超える場合には出荷規制されていますが、磯や岸壁などで採取して食べる際は必ず貝毒の発生情報を確認してください。

# えいせい てき て あら ほうほう 衛生的な手洗いの方法

① て みず  
手を水でぬらす



② て あら せっ  
手洗い石けんをつける



③ あわだ  
よく泡立てる



④ て の ひら と 甲 (5回ずつ)  
手のひらと甲(5回ずつ)



⑤ ゆび あいだ かい  
指の間(5回ずつ)



⑥ つめ ・ 指先 (5回ずつ)  
つめ・指先(5回ずつ)



つめブラシがあったら使ってね

⑦ て くび かい  
手首(5回ずつ)



⑧ みず じゅうぶん  
水で十分にすすぐ



⑨ せいけつ  
清潔なタオルやペーパー  
タオルで手をふく



て あら  
手洗いのときに気をつけることは？

- ・手をふくハンカチやタオルは毎日きれいなものを持って行きましょう。
- ・ハンカチやタオルは自分専用のものを使いましょう。
- ・爪が長いと汚れが落ちにくくなります。
- ・石けんをよく泡立てましょう。
- ・消毒液があるときは使いましょう。

て あら  
手洗いはどんなときにすればいいの？

- ・ごはんやおやつを食べる前
- ・トイレの後
- ・料理や給食の準備をする前
- ・遊んだ後
- ・家に帰ったとき
- ・動物をさわった後
- ・学校に着いたとき
- ・掃除や洗濯の後

しよく あんぜん あんしん かん じょうほう はっしん  
一食の安全・安心に関する情報を発信しています。一

しよく あんぜん あんしん  
食の安全・安心わかやま ホームページ

しよく あんぜん あんしん かん ないよう ずいじ ころしん  
食の安全・安心に関する内容を随時更新

しよく あんぜん あんしん かん  
食品の検査結果や食中毒情報

かくしゆ  
各種イベントのお知らせなど

食の安全 わかやま 検索

<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/031600/>

しよく あんぜん あんしん  
食の安全・安心わかやま LINE

しよく あんぜん あんしん かん  
食の安全・安心に関する

さまざま じょうほう はっしん  
様々な情報を発信

•

•

登録はこちら→

「@988bhgne」で検索

