

食育通信

No.17

「食育つる推進市民会議だより」
★「安全・安心な食生活」について

学びました

食育つる推進市民会議では、去る12月18日に「食の安全・安心確保対策」をテーマに食育講座を開催しました。講師に県の消費者安全・食育推進課の職員を招いて、食の安全に対する取り組みや、食品添加物、健康食品の正しい活用についてお話しいただきました。

講義の中では、私たち自身が食品に関する情報に関心をもち、正しい情報を知ることが大切だと述べられました。

●講義のポイント

①さまざまな情報の中から、正しい情報、自分に必要な情報を見極めることが大切です。

②食品表示の名称、原材料名、内容量、消費期限または品質保持期限、保存方法、製造者を良く確認しましょう。

※県と山梨農政事務所では毎年食品表示の合同調査を行っています。
昨年度スーパーなどの大型店舗92

表1：保健機能食品の表示



店舗を調査したところ、35店舗で一部に不適正な表示が見られました。

③基本は、規則正しい、栄養バランスの取れた食生活です。

●「保健機能食品」について

「保健機能食品」には、「特定保健用食品」と「栄養機能食品」があります(表1)。

《特定保健用食品》

「体脂肪がつきにくい」、「血圧が高めの方に」など、特定の保健の用途を国が許可した食品です。

《栄養機能食品》

特定の栄養成分(ビタミン・ミネラル)の補給のために利用される食品で、栄養素の機能を表示するものをいいます。

《参加者の感想》

50代主婦

平成18年度の県のアンケート調査によると87%の方が食品添加物に対して不安を持っているそうです。それだけ消費者の関心があるにもかかわらず周辺には情報不足という感もあります。自分の手で、いろいろな情報を集めることはとても大切なことだと思います。

また、親であり、主婦であり、家庭人である私たちが身近に出来ること、それは、努めて食事を手作りすることではないでしょうか。手作りするとは、無駄や廃棄を少なくし、また、最近流行のプランター菜園などを活用すれば、地産にもつながります。さらに、親子・夫婦・近所とのコミュニケーションにもなります。誰でも取り組める、

※保健機能食品は、あくまでも食生活における補助的なものです。摂取の際は、製品の表示や内容をしっかりと確認しましょう。

★安全はまず家庭から

冬は、ノロウイルス食中毒が増加するシーズンです。ノロウイルスは手、指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、退治する」です。

《予防のポイント》

①食事の前やトイレの後などには必ず手洗いをしましょう。

②おう吐や下痢などをした場合は、す

身近な食生活を考え、見直すことこそが、食育につながるのだと、あらためて認識できた勉強会だったと思います。このような会をより多くの方たち(特に子育て中の若い親御さん)に知っていただき、参加して欲しいと思います。



「食」は、私たちの健康に直接関わることだけに、参加者40名は大変興味深く話に聞き入っていました。

みやかに汚物を片付けましょう。

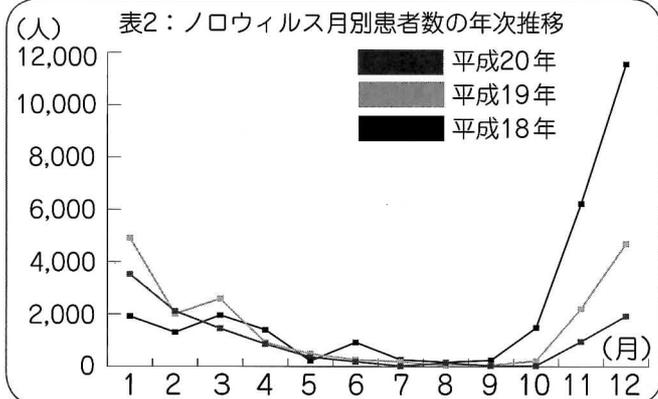
※汚物が乾燥するとウイルスが空気中に漂い感染の機会が多くなります。

③加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱して食べましょう。

※食品の中心温度が85℃で1分間以上上の加熱を行うとよいです。

④調理器具や調理台の殺菌に努めましょう。

表2：ノロウイルス月別患者数の年次推移



一年を通して発生はみられますが、11月ごろから発生件数は増加しはじめ、12～翌年1月が発生のパークになる傾向があります。

食品ウォッチャーの募集

県では、日常の買い物などを通して食品表示状況をモニタリングし、その状況を報告していただく平成22年度「食品ウォッチャー」を募集しています。

応募・問合せ先

県消費者安全・食育推進課
食の安全・食育担当

☎055(223)1588