

発行者 葛飾区保健所生活衛生課 食品衛生担当係（食の安全安心推進会議事務局）
発行日 平成28年3月29日 問い合わせ 3602-1242

裏面：健康食品に関するメッセージ

春の行楽弁当の衛生管理



寒い冬も終わり、過ごしやすい季節になりました。これからは、お花見や遠足などお弁当を作る機会も増えてくるかと思えます。そこで、今回はお弁当の衛生管理のポイントについてご紹介します。

お弁当は、**作ってすぐに食べるとは限りません**。もし、お弁当の中に食中毒菌が入っていると、持ち歩いているうちに、どんどん増えてしまいます。そのため、お弁当に食中毒菌をつけないことが重要になります。



★手洗い(衛生管理は手洗いから)

物をつかんだり触ったりする手には、たくさんの細菌がいます。また、**手が荒れていたり、傷があると**、手に食中毒菌が増えていることもあります。調理を始める前や肉・魚などを触った後には、手をしっかり（約30秒）洗いましょう。



★調理(当日調理が基本です)

当日に調理しましょう。やむを得ず前日に下ごしらえする場合は、当日にもう一度**加熱**しましょう。肉・魚・サラダなどに使う調理器具(まな板・包丁など)は**使い分けし、よく洗浄・消毒したもの**を使いましょう。

・おにぎり(ラップを使いましょう)

ラップを使用して握れば、手とご飯が直接接触することが無いので、手にいる細菌が付いてしまう心配がありません。具材は**保存性の良いもの**や**加熱済のもの**を入れましょう。

・サンドイッチ

レタスやきゅうりなどの生野菜は、**十分に流水で洗い、水切り**してから使いましょう。

・卵料理・唐揚げ(しっかり加熱しましょう)

卵や肉には食中毒菌がいることがあります。これらの菌は熱に弱いので、**しっかり中心部まで火を通して**、お弁当に入れましょう。



★盛り付け(冷ましてから詰めましょう)

お弁当の容器は**乾燥**したものを使いましょう。ご飯やおかずは熱いまま詰めず、十分あら熱をとって**冷ましてから**、**きれいな箸等**を使って詰めましょう。その際、カップなどでおかずを仕切ると傷みにくくなります。



★保管(涼しい所)

暑い日には**保冷剤**などと一緒に**クーラーボックス**で保管すると細菌が増えにくくなります。

「健康食品」に関するメッセージのエッセンス

「健康食品」については、多くの人での何年にも及び長期間の科学的研究が少なく、安全性や有効性が確立しているとはいえません。「健康食品」を利用するかどうかはあなたの判断次第です。信頼のできる情報を基に、あなた自身の健康に役立つ選択をしてください。



●「食品」であっても安全とは限りません。

- ・健康被害のリスクはあらゆる食品にあります。身近な「健康食品」にも健康被害が報告されています。
- ・「天然」「ナチュラル」「自然」のものが、安全であるとは限りません。これは食品全般に言えることです。
- ・栄養素や食品についての評価は、食生活の変化や科学の進展などにより変わることがあります。健康に良いとされていた成分や食品が、その後、別の面から健康を害するとわかることも少なくありません。

●多量に摂ると健康を害するリスクが高まります。

- ・錠剤・カプセル・粉末・顆粒の形態のサプリメントは、通常の食品よりも容易に多量を摂ってしまいやすいので注意が必要です。

●ビタミン・ミネラルをサプリメントで摂ると過剰摂取のリスクがあります。

- ・現在の日本では、通常の食事をしていればビタミン・ミネラルの欠乏症が問題になることはまれであり、ビタミン・ミネラルをサプリメントで補給する必要性を示すデータは今のところありません。健全な食生活が健康の基本です。
- ・むしろサプリメントからの摂り過ぎが健康被害を起こすことがあります。特にセレン、鉄、ビタミンA、ビタミンDには要注意です。

●「健康食品」は医薬品ではありません。品質の管理は製造者任せです。

- ・病気を治すものではないので、自己判断で医薬品から換えることは危険です。
- ・品質が不均一、表示通りの成分が入っていない、成分が溶けないなど、問題ある製品もあります。分量が表示より多かったために健康被害を起こした例があります。

●誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いとは限りません。

- ・摂取する人の状態や摂取量・摂取期間によって、安全性や効果も変わります。
- ・限られた条件での試験、動物や細胞を用いた実験のみでは効果の科学的な根拠にはなりません。口コミや体験談、販売広告などの情報を鵜呑みにせず、信頼のできる情報をもとに、今の自分にとって、本当に安全なのか、役立つのかを考えてください。

「健康食品」とは：健康への効果やダイエット効果をうたって販売されている食品
特定保健用食品（トクホ）、栄養機能食品、機能性表示食品も含む

「サプリメント」とは：カプセル・錠剤・粉末・顆粒形態の「健康食品」

