

食品安全の手引き

(Your guide to food safety)

JAPANESE

食事を安全に楽しむために

このパンフレットでは、皆様が自分で食べたり家族・友人にご馳走したりしようと購入し持ち帰る食材について、どうすればその安全性が維持できるかをわかりやすく解説しています。

ヴィクトリア州及び豪州の食品安全法規は、消費者の方々が購入する食品の安全性確保を目的としています。

ヴィクトリア州内すべてのスーパーマーケットやデリカテッセン、肉屋、魚屋、テイクアウト店、レストラン等の食品事業は、こうした法規・基準を遵守し、安全に消費でき汚染されていない食品を売らなければなりません。

食品事業者には、安全に消費できる食品を販売する責任があります。

食事は本来楽しむべきものであり、それを不快な経験にしてしまうか否かは、あなた次第なのです。

食中毒

食中毒は多くの場合、その取り扱いや保存、調理に不手際があった食材に発生した細菌が原因となっています。その食材自体は見た目、味、臭いとも全く普通と変わらない場合もあります。

食中毒による危険が高いのは、小さなお子さんや妊婦、お年寄、他の病気を患っている患者の方々です。

食中毒の症状は、その原因となる細菌や汚染物質により異なります。以下の症状のうち一つ以上が現れます。

- 吐き気
- 激しい腹痛
- 下痢
- 発熱
- 頭痛

症状が表れるのは、食事から30分以内であったり、何時間も後であったりします。症状の度合いにも強弱があり、細菌によってはこれ以外の症状が起こる場合もあります。リステリア菌の場合、ハイリスクの人々が流産や重篤な疾患を起こす可能性があります。

食中毒にかかったら

- 病院・診療所を受診
- 購入した食材や外食が原因と思われる場合などは、原因が究明されるよう、最寄りの保健所や保健福祉省に連絡

危険度の高い食品

食中毒を引き起こす細菌は食品内に自然に存在するものが多く、適した条件下では細菌一つが7時間後には200万個に増殖します。

食品の中には細菌が繁殖増加しやすいものがあります。細菌が好む食材には、以下のものがあります。

- 精肉
- 鶏肉
- 乳製品
- 卵
- サラミ・ハム類
- 鮮魚
- ご飯
- 調理済の Pasta 類
- コールスローやパスタサラダ、ライスサラダといった調理サラダ
- 調理されたフルーツサラダ

調理済食品

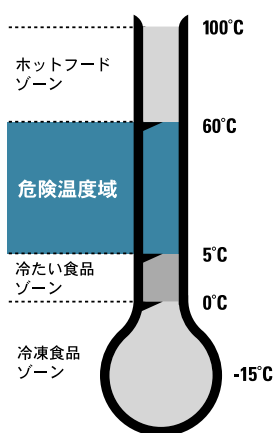
調理済食品とは、調理済サラダやテイクアウト食品、サンドイッチといった、何も手を加えなくてもそのまま食べられる食品です。

食品安全のための十か条

- 1 清潔で信頼のおける業者から購入
- 2 傷んだ食べ物、賞味期限を過ぎた食べ物、容器やパッケージが破損している食べ物を避ける
- 3 チルド製品や冷凍食品、ホットフードなどは、保温容器に入れて家にまっすぐ持って帰る
- 4 生の食品と調理済食品は別々にする
- 5 危険温度ゾーンに4時間以上放置されていたハイリスク食品を避ける
- 6 ハイリスク食品は危険温度ゾーンを避けて保管：冷やされた食品は5℃以下で保存、ホットフードは60℃以上で保存
- 7 食材を調理する際は、手洗いと手拭を徹底
- 8 生の食品と調理済食品は、別々の清潔な台所用品を使用する
- 9 挽肉や鶏肉、鮮魚、ソーセージ類はよく火を通す
- 10 安全かどうか確かでない食品は捨てる

食品は「正しい」温度域で保存

食品安全の大原則は、「ハイリスク」の食品についてはできる限り適温で保存することです。



ハイリスクの食品を危険温度域で放置しないようにしましょう。

買い物時の注意

- チルド食品や冷凍食品は買い物の最後の方で購入
- ローストチキン等のホットフードも買い物の最後の方で購入し、冷たい食品とは分けておくこと

食品の保存・運搬時の注意

- チルド食品は5℃以下で保存
- 冷蔵庫用温度計を使い、庫内の温度が5℃を下回らないよう注意
- 冷凍食品はカチカチに凍った状態を維持
- 冷蔵庫内の温度はマイナス15℃~18℃に維持
- ホットフードは60℃以上で保存
- 危険温度域に4時間以上放置されたハイリスク食品は廃棄
- 危険温度域に2時間以上放置されたハイリスク食品はすぐに消費し、残さない

食品の正しい選び方

食品の製造業者や小売業者が食品安全法規を遵守していても、食品の品質・安全性は、消費者による取り扱いに影響される場合があります。

食品を一旦購入したら、その安全性維持は消費者自身の責任でもあるのです。

- 店内が清潔できちんと片付いている、信頼のおける業者から購入
- 賞味期限や表示をチェックし、賞味期限を過ぎた食品を避ける
- 表示内容を読み、アレルギー源の原材料が入っていないかや、栄養価について確認
- 缶や容器等のパッケージに破損、へこみ、膨張、漏れのある製品は避ける
- カビや変色等、傷んでいると思われる食品は避ける
- 種類の違う食品を取り扱う際に、店員がトングを取り替えているかに注意
- 卵は販売業者が特定されたカートンに入ったものを購入し、割れていたり汚れたりしている卵は避ける
- 冷蔵・冷蔵陳列什器の外に放置されたハイリスクのチルド食品や冷凍食品を避ける
- 冷めてしまったホットフードは買わない
- カウンター上にフタなしで放置された調理済食品は避ける
- 精肉や鶏肉、鮮魚の肉汁が他の食品に垂れないようにする

事業者による食品の取り扱い、保存、調理について重大な懸念がある場合は、最寄りの保健所に連絡してください。

買い物の後は

- ホットフードやチルド食品、冷凍食品を購入した際は、できるだけ早く家に持ち帰る
- 家まで30分以上かかる場合や非常に暑い日は、アイスパック入りのクーラーボックスやクーラーバッグを用意し、チルド食品や冷凍食品を入れる
- 家まで30分以上かかる場合は、ホットフードは保温容器に入れて運ぶ
- ホットフードはアルミホイルに包んで運ぶ
- 家についたら、チルド食品や冷凍食品をすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる

食べ物を外に持ち出す際は

ピクニックや屋外での食事、学校や仕事先に食べ物を持って行くのは楽しいことです。この際、食品の調理や保存、取り扱いでは以下の点に注意しましょう。

- 家を出る前に肉類を一人分ずつに切り分け、サラダもすぐ食べられるように用意
- 生の肉やハイリスクの食品は個別に密封容器に入れ、クーラーボックスで運ぶ
- 生の肉が入った容器はクーラーボックスの底に入れ、調理済食品とは離しておく
- 過熱したばかりでまだ温かい食品は、危険温度域を避けて保存できるのでなければ、他の食品と一緒にせず、一晩冷蔵庫で保存してから運ぶ
- チルド食品のまわりはアイスパックで囲み、学校のランチなどでは特に、凍らせた飲み物をアイスパックとして活用
- 生の食品が入っていた容器に調理済食品を入れる際は、よく洗い完全に乾燥させてから使用
- 手洗いに安全な水がない場所では、使い捨てのウェットティッシュを使用

安全な食品保存

以下のヒントを守り、食品の安全性を確保しましょう。

- ハイリスクのチルド食品は冷蔵庫に保管
- 冷凍食品はカチカチに凍った状態で保存
- 清潔で安全な保存容器を使用
- 食品はフタのきちんと閉まる密封容器に入れるが、アルミホイル／ラップに包む
- 調理された食品は、生の食品とは分けて保存
- 生の肉、魚介類、鶏肉などは密封状態又はカバーをかけ、冷蔵庫の最下棚で保存
- 食べ残しは冷蔵庫に保存し、包装された食べ物や缶詰・瓶詰食品は開封するとハイリスク化することに留意
- 缶詰を開けた後は、食べ物を缶のままに保存しない
- 賞味期限の過ぎた卵、乳製品、肉製品を避ける

調理時の手洗い

- 調理を始める前に、せっけんとぬるま湯で少なくとも30秒は手を洗う
- 調理前および生肉、鶏肉、魚介類、卵、未洗浄の野菜を扱った後は、丁寧に手洗い
- 洗った手は清潔なタオルやペーパータオルで拭く
- 手に傷がある時は、防水フィルムや絆創膏を貼る
- 調理時は、エプロンなど清潔で雑菌から防護される服を着用
- 体調の悪い時は、調理は他の人に頼む

清潔と分別の心がけ

美味しい食事が病気の原因とならないよう、清潔と分別を心がけましょう。

- 生の食品と調理済食品は別々に保管
- 調理済食品には清潔な台所用品・器具を別途用意
- 生の食品と調理済食品で同じ台所用品・器具を使う際は、よく洗ってからにすること
- まな板や包丁、フライパン、食器、容器、その他の台所用品を使った後は、よく洗って乾燥させる
- 洗浄時にはぬるま湯と洗剤を使用し、次に使用するまでに完全に乾燥させる
- 台所用品・器具を乾かす際は清潔なふきんやペーパータオルを使うが、自然乾燥させる
- 台所用品・器具は、食器洗浄機で専用洗剤を使って洗浄・乾燥
- 生の果物や野菜は、調理前にきれいな水で洗う
- 食品の調理や保存を行う場所にはペットを近づけない
- 食品の調理や保存を行う場所から害虫・害獣を駆除

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

冷凍食品の解凍中には細菌が繁殖しやすいため、危険温度域で放置しないようにしましょう。

- 特に取り扱い上の指示がない限り、冷凍食品は冷蔵庫または電子レンジで解凍
- 冷凍食品の包装に調理方法の記載がある時は、それに従い冷蔵庫から出したらす早く調理
- 冷凍肉、魚、鶏肉等は調理前に完全に解凍
- 解凍された食品は、調理直前まで冷蔵庫に保管
- 電子レンジで解凍する場合、解凍後すぐに調理
- 電子レンジで解凍する場合、解凍済部分を未解凍部分と分けて解凍時間を短縮
- 一旦解凍した食品は、再度冷凍しない

正しい調理方法

食品が傷まないようにするためには、特にハイリスク食品にはよく火を通すことが大切です。

- 鶏肉は全体が白っぽくなるまで火を通し、ピンク色の部分が残っていないよう注意
- ハンバーガー、挽肉、ソーセージ、ロースト用塊肉などは、肉汁が透きとおるまでよく火を通す
- 白身の魚は、フォークで簡単に身をほぐすことができるまで加熱
- ほとんどの食品が、最低75℃まで加熱要
- 台所用品店やバーベキュー用品取扱店でキッチン温度計が手に入るのを、これを使って温度設定に注意
- オムレツやカスタードのオープン焼きなど卵を使った食品は、十分に加熱する
- 卵の殻には細菌が付着している場合があるため、エッグノックや自家製マヨネーズといった生卵を含む食品の調理には特に注意

食品の冷却と再加熱

- 食品を温め直す場合、湯気がでたり(75℃程度) 沸騰したりするまでしっかり火を通す
- 食品を危険温度域に放置しない
- 後で食べるよう保存する場合、粗熱がとれてからフタをし、冷蔵庫に入れる
- 事前に調理しておく際は、浅い容器に小分けして冷蔵する
- 食品をすぐに冷ましたくない場合は、60℃以上の温度を維持

食品安全に関するお問い合わせ先

- 食品安全ホットライン1300 364 352 又はEメールfoodsafety@dhs.vic.gov.au
- 最寄りの保健所
参考ホームページ
www.health.vic.gov.au/foodsafety
www.betterhealth.vic.gov.au
www.safefood.net.au
www.foodstandards.gov.au

食品安全部発行
ヴィクトリア州保健省
ヴィクトリア州メルボルン
2005年4月

© Copyright State of Victoria, Department of Human Services, 2005

ヴィクトリア州政府認可
メルボルン市スベンサー通り120番地