

4, 見て食べて、安心安全ありがとう

世の中にはものがあふれ、何でも簡単に手に入る時代です。だからこそ、食に関する正しい知識を持ち、安全なものを選び取れるようになりたいですね。

食べものを選ぶとき、何を基準にしていますか。見かけや価格だけにとらわれず、原材料名や原産地などの表示も参考にしましょう。

また、生産の過程が見えやすい地産地消（※4）を実践したり、環境にやさしい暮らしを心がけることは、安心を手に入れる一つの手段です。

※4 地産地消・・・地域で生産されたものを、その地域で消費すること

ひとくちメモ

※ 食品の安全性を確保するために

トレーサビリティ・システム…… trace（追跡）+ability（可能）。
食品の生産・流通の各段階で履歴をたどることができる仕組み（いつどこで作られて、どうやって店頭に並べられたのかなど）。
食中毒などの早期原因究明や問題食品のすみやかな回収に役立つ。牛肉のBSE問題、産地偽装問題や遺伝子組換え作物などにより、近年、注目されている。

リスクコミュニケーション…… 消費者、事業者、行政担当者などの関係者の間で、危険性（リスク）に関する情報や意見をお互いに交換すること。

こんな言葉
聞いたことが
ありませんか？

①安全に関する知識を持とう

食品表示を見れば、原産地、消費期限・賞味期限、原材料名（食品添加物・アレルギー物質・遺伝子組換え食品の使用の有無を含む）、栄養成分など、さまざまな情報が得られるようになっていきます。

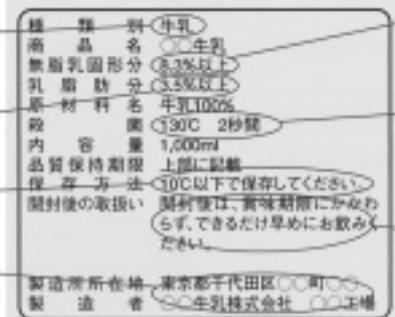
安全な食を選ぶためには、正しい知識が必要です。日頃から食の安全性に関心を持ち、新聞やテレビなどの最新の情報を活用しながら、食品の表示をしっかりと見比べましょう。そして、賢く選ぶ目を養いましょう。

目 標

◆まず、原材料名や原産地などの表示を見ることから始めよう。

ひとくちメモ ※ 食品の品質表示の基礎知識

■食品の品質表示（牛乳の場合）

<p>【種類別】 乳および乳製品は食品衛生法により37種類に分類されているため、牛乳、加工乳、乳飲料などの種類が記載されています。</p> <p>【乳脂肪分】 牛乳中の脂肪分の割合。</p> <p>【保存方法】 食品衛生法により定められた保存基準が記載されています。</p> <p>【製造者、製造所所在地】 乳処理業者（または製造業者）の名称と所在地が記載されています。</p>	 <p>種 類 別 牛乳 商 品 名 〇〇牛乳 無脂肪固形分 〇.3%以上 乳 脂 肪 分 〇.5%以上 原 材 料 名 牛乳100% 殺 菌 法 130℃ 2秒間 内 容 量 1,000ml 品質保持期限 上部に記載 保 存 方 法 10℃以下で保存してください 開封後の取扱い 開封後は、賞味期限にかかわらず、できるだけ早めにお飲みください。 製 造 所 所 在 地 東京都千代田区〇〇町 製 造 者 〇〇牛乳株式会社 〇〇工場</p>	<p>【無脂肪固形分】 牛乳から水分と乳脂肪分を除いた成分。たんぱく質、乳糖、カルシウムなどが含まれています。</p> <p>【殺菌】 殺菌温度と殺菌時間が記載されています。低温殺菌法（63℃で30分間加熱）、高温殺菌法（72℃で15秒間加熱）、超高温殺菌法（130℃で2秒間加熱）などがあります。</p> <p>【開封後の取扱い】 開封後の取扱い上の注意点が記載されています。</p>
---	--	--

■賞味期限 → 劣化が比較的遅い食品に表示されます。

定められた方法により保存した場合において、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日をいいます。ただし、当該期限を越えた場合であっても、これらの品質が保持されていることがあるとされています。



この期限を過ぎたからといって、すぐ食べられないということではないよ。

【対象】
スナック菓子、カップめん、レトルト食品、缶詰、ジュース、ビーフジャーキー、かまぼこ、牛乳、バターなど

■消費期限 → 劣化が速い食品（たいたい5日以内になるもの）に表示されます

定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗、その他品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日をいいます。



この期限を過ぎた後は、食べないほうがいいのね。

【対象】
弁当、そうざい、生かき、生めん、調理パン（サンドイッチ）など

②作る人、買う人を信頼の輪でつなげよう

原産地・生産者が特定できるしくみもだんだん浸透してきました。作った人の顔が見えるものは安心して食べられるのではないのでしょうか。

買う人は食材・食品が手間ひまかけて作られる現場を知り、本当によいものを選ぶことで作る人を応援していきましょう。さらに、自ら作る体験をすることで、作る人の苦労や喜びがより身近に感じられるはずです。

また、作る人は買う人の意見を取り入れつつ、誇りを持てるものを提供しましょう。お互いがもっと歩み寄り、信頼しあえる関係を築きたいものですね。

目 標

- ◆食べものが作られる過程を知ろう。

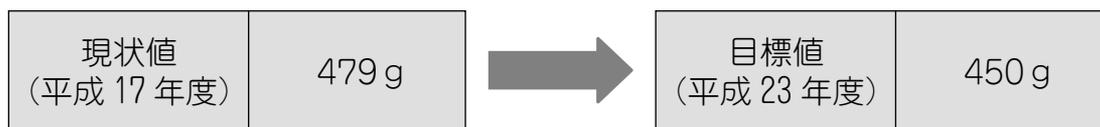
③地球の健康はみんなで守ろう

「地球の健康」と聞いて想像するものは？きれいな川、恵みの海、豊かな森、おいしい空気。それらを守っていくためには何ができるでしょう。

例えば、買いすぎ・作りすぎや食べ残しによる生ごみを減らす、過剰な包装は断る、化学肥料を減らし堆肥を利用する、無農薬・減農薬のものを選ぶ・・・自分にできる小さなことを積み重ね、自然を汚さない、環境にやさしい暮らしを心がけることが、地球の健康を守ることに繋がります。そして、健康な水や土壌はおいしい自然の恵みをもたらしてくれるのです。

目 標

◆ 家庭から出るごみの量を減らそう。



* 1人1日あたりの家庭系可燃ごみ収集・処理量（市環境課調べ）

ひとくちメモ

※ 環境保護のために

こんな言葉
聞いたことが
ありませんか？

京都議定書・・・ 気候変動枠組条約に基づき地球温暖化対策を進めるために、1997年に先進国により京都市で開かれた会議で議決した議定書。
地球温暖化の原因となる二酸化炭素などの温室効果ガスについて1990年を基準とした削減率を国ごとに定めている。2008年～2012年の間に、日本はマイナス6%の削減率を設定している。

（ゴミを減らす → ゴミの運搬や焼却などのエネルギー消費を減らす → 温室効果ガスの排出を抑える → 地球温暖化の抑制につながる）

有機農産物・・・ 種まきまたは植え付け前2年以上、禁止された農薬や化学肥料を使用していない田畑で栽培する。栽培期間中も禁止された農薬、化学肥料を使用しない。遺伝子組換え技術を使用しない。

（堆肥などを利用して化学肥料を減らす → 土が元気になり、病気や虫がつきにくくなる → 農薬の使用を減らすことができる → 元気な作物がたくさん収穫できるし、環境も守られる）



有機JASマーク：登録認定機関により、有機農産物や有機畜産物、それらを原材料とした加工食品に付けられる