

「くろまと」は、分析機器のクロマトグラフが由来です。
「クロマ」はギリシャ語で「色」を、
「グラフ」は書く・描く・記録するための器具を表します。
微量成分を分析するため大きな力を発揮し、
検査室で休むことなく働き続けるクロマトグラフに
敬意を表して名付けました。

家庭で HACCP?

ハサップ



家庭でできる HACCP (ハサップ) による食中毒予防

食品衛生法改正の署名運動により、2003年に改正となった食品衛生法は昨年、15年ぶりに改正されました。その中で、食品事業者はHACCP(ハサップ)と呼ぶ衛生管理手法を用いて製造することが制度化されています。

HACCP(ハサップ)とは、NASA(アメリカ航空宇宙局)が「もし、宇宙で食中毒になると、病院もないため大変!」と、宇宙食づくりのために開発した衛生管理の仕組みです。家庭での食事づくりでも、食品の購入に始まり、保存、下準備、調理、食事、残った食品の取り扱いといった“食べるまでの流れ”があります。

ご家庭でも食中毒予防のために取り組んでみてはいかがでしょうか。

Q HACCP (ハサップ) は、どのようなところが優れているの？

A 最終製品の検査結果によらず、安全性が保証できるところです。

従来の方法では、製造工程の管理や食品の取扱い方法を定めて、最終製品の抜取検査により安全性の確認をしていました。一方、HACCP(ハサップ)では、原料から製品になるまでのすべての工程ごとに、微生物の汚染や金属異物の混入などの危害となる要因が何かを分析し、特に重要なポイント(重要管理点)を決め、これを継続して監視することで最終製品の安全性を保証するものです。



上記の図の重要管理点「加熱殺菌」工程では、加熱温度や加熱時間を「はかる」ことで科学的に確かめられた、食中毒菌をやっつけることができる加熱温度や加熱時間が守られているかを継続的に監視しています。

家庭での食事の準備でも同じ

食中毒予防の3原則
「食中毒菌を付けない、増やさない、やっつける」
を守って、食中毒を予防しましょう。

付けない

- キッチンの整理・整頓・清潔
- 調理前・食事前の正しい手洗い

増やさない

- 冷蔵保管
- 調理後はすぐに食べる

やっつける

- 加熱するものはしっかり火を通す

重要管理点

家庭での食事づくりでも食中毒予防のための重要なポイントがあるんだね!



家庭で
できる

食中毒予防の6つのポイント

…付けない

…増やさない

…やっつける

point
1

食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

寄り道しないでまっすぐ帰ろう



point
2

家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持



point
3

下準備

ゴミはこまめに捨てる

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

生肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

こまめに手を洗う

生肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

井戸水を使っていたら水質に注意



point
4

調理

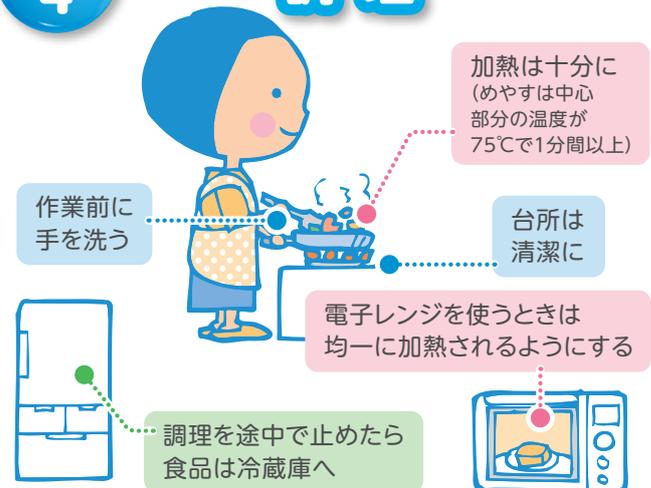
作業前に手を洗う

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ



point
5

食事

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

食事の前に手を洗う

長時間室温に放置しない



point
6

残った食品

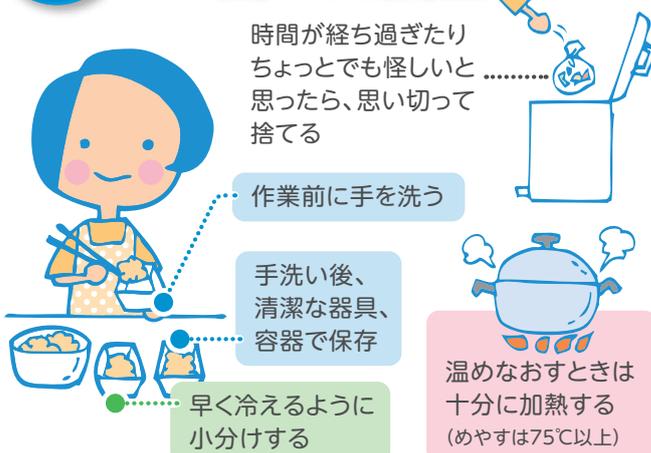
時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

早く冷えるように小分けする

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)



※厚生労働省ホームページより



コープこうべでは、「何をどれだけ・どのように」食べているか、食習慣を「はかる」ことを通じて、健康な食生活について考える取り組みをすすめています。食に関するさまざまな情報があふれる中、本当に必要な情報をどう見極めたら良いでしょうか。HERS M&S代表 児林聡美さんの「たべるをはかる」ことの大切さをテーマにした連載です。

高齢者のフレイルを防ぐ食事は？

今回は、高齢者のみなさんが元気で過ごすための食事を考えるうえで、参考になる研究結果をご紹介します。

■フレイルとは

フレイルとは、高齢者に見られる、日常生活を送る上で運動機能の低下や、様々な健康障害が生じやすくなった状態のことです。フレイルの人たちはその後に入院したり、死亡したりする割合が高くなります(文献1)。歩く速さや握力の強さなどで判定されます。健康に長生きするためには、まずはフレイルの状態を予防することが勧められます。

■たんぱく質・抗酸化食品とフレイル

過去の研究では、たんぱく質や、野菜、果物、緑茶、コーヒーなどの抗酸化作用の高い食品(ここではまとめて抗酸化食品とよびます)を多く摂取する人でフレイルの割合が少ないという結果がありました(文献2、3)。また最新の研究(文献4)では、図1のようにたんぱく質と抗酸化食品の両方とも少ない食事をしている青色の群の人たちに比べて、両方とも多い食事をしている橙色の群でフレイルの人の割合が非常に少なくなることが分かりました。この橙色の群の人たちがどのようなものを食べているかを調べたところ(図2)、青色の群の人たちに比べて、魚、豆、乳製品や、コーヒー、緑茶、野菜、果物などが多く、逆に清涼飲料水、めし、菓子が少なくなっていました。

図1. たんぱく質・抗酸化食品の組合せとフレイルの人の割合(文献4)

たんぱく質と抗酸化食品の両方が最も少ない食事をしている青色の群のフレイルの人の割合を1.0としたときの各群の割合の比を示しています。

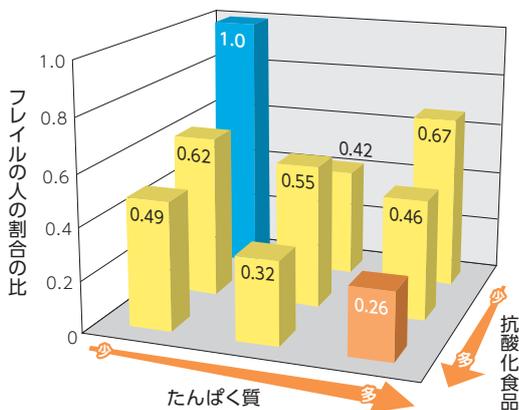
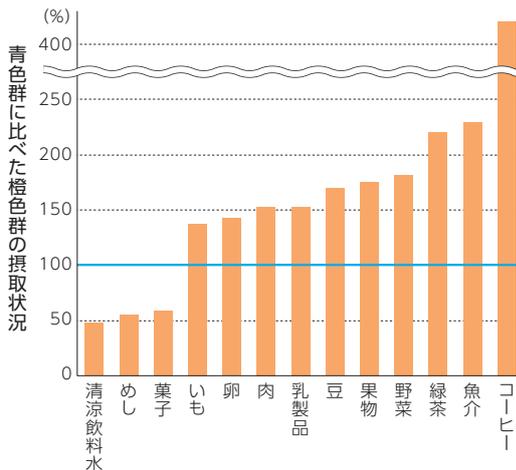


図2. たんぱく質・抗酸化食品の摂取量両方が最も多い人たちの食事の特徴(文献4)

図1の青色の群の摂取量を100%としたときの、橙色の群の摂取量を示しています。



■色々な食材を楽しむことが秘訣？

これらの研究では食事からとる食品の影響しか検討できていないため、サプリメントなどからたんぱく質や抗酸化栄養素をたくさんとったときの影響はわかりません。数少ない研究結果から食事とフレイルの関連を断定することもできません。とはいえ、朝昼晩の食事では魚、豆、野菜を十分取り入れ、間食をとるならなるべく緑茶やコーヒーなどの飲料や果物などにして置き、毎日のようにお菓子や清涼飲料水をどっさりとるのは控えたほうがよさそう、という提案はできそうです。たったひとつの栄養素や食品に頼らず、日々色々な料理を食べようとするチャレンジ精神も、健康を保つのにきっと一役買うことでしょう。

参考文献:

1. Fried, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2001; 56: M146-56.
2. Kobayashi, et al. Nutr J 2013; 12: 164.
3. Kobayashi, et al. J Nutr Health Aging 2014; 18: 827-39.
4. Kobayashi, et al. Nutr J 2017; 16: 29.

こばやし さとみ
児林 聡美

九州大学で農学修士、東京大学で公衆衛生学修士(MPH)と保健学博士を取得。ヒトの食べているものと健康の関係を明らかにする栄養疫学を専門とする。東京大学特任助教を経て、現在はHERS M&S代表として栄養疫学研究の支援を行う。

