



しずおかし食の安全読本

食べ物に まつわる あんなこと こんなこと

しずおか ししよく あんぜんたいさくすいしんれんらくかい
静岡市食の安全対策推進連絡会



みなさんは、毎日の食べ物^{まいにち た もの}のことをどのくらい知^しっていますか。

この食べ物^{た もの}は、食^たべても安全^{あんぜん}なのか。

この食べ物^{た もの}は、何^{なに}からできているのか。

この食べ物^{た もの}には、どうい^{えいよう}う栄養^{えいよう}がふくまれているのか。

この食べ物^{た もの}は、だれがど^{つく}のように作^{つく}ったのか。

人間^{にんげん}は、食^たべないと生^いきていけません。

わたしたちのからだのもとになるものだからこそ、よく知^しってもらいたいのです。

それは、よりよく生^いきることにつながります。

この本^{ほん}は、市^し内の学^{がっこう}校^{ひら}で開^{ひら}いた「食^{しょく}の安全^{あんぜん}教室^{きょうしつ}」の内容^{ないよう}をかんたんにまとめたものです。

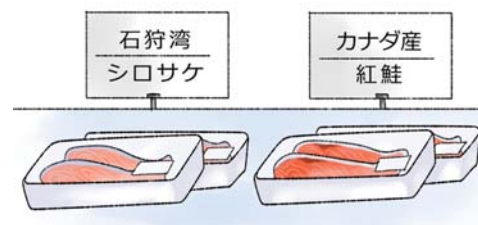
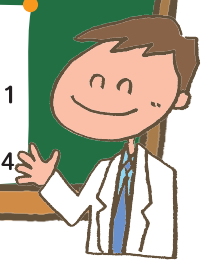
おうち^もに持^もち帰^{かえ}って、ぜ^かひ、ご家^{ぞく}族^{ぞく}のみなさんと一^{いっしょ}緒^{しょ}にみてください。

も	レッスン1	食品表示 ^{しょくひんひょうじ} のきまり！（食品表示法関係 ^{しょくひんひょうじ ほうかんけい} ）	1～2
・	レッスン2	みんな ^{ふせ} で防 ^{しやうちゆうどく} ごう 食中毒	3～4
く	レッスン3	食品添加物 ^{しょくひんてんかぶつ} の話 ^{はなし}	5～6
・	レッスン4	食品 ^{しょくひん} を科学 ^{かがく} する	7～9
じ	*ちょっとひと休 ^{やす} み……	【もっと知 ^し りたいという人 ^{ひと} は…】	10
	レッスン5	健康食品 ^{けんこうしょくひん} ってなんだろう	11～12
	レッスン6	栄養 ^{えいよう} バラン ^{だいさくせん} ス大 ^{かんが} 作 ^{しょくひん} 戦 ^{えら} ～考 ^え えて食 ^{しょく} 品 ^{ひん} を選 ^{えら} ぼう～	13～14
	レッスン7	おい ^{みず} しい水 ^{みず} の話 ^{はなし}	15～16
	レッスン8	食 ^た べるときのマナ ^{おほ} ーを覚 ^{おぼ} えよう！	17～18

レッスン①

食品表示のきまり！ (食品表示法関係)

とあ
問い合わせ
しずおかし ぼけんじょうひんえいせいか
静岡市保健所食品衛生課
☎054-249-3161
しずおかし せいかつあんしんあんぜん か
静岡市生活安心安全課
☎054-221-1054



みせ う た もの
お店などで売られている食べ物には
なまえ さんち か
「名前」や「産地」が書いてあります。

みせ なに か
お店で何も書いていないと
どんな食べ物なのかがわからないことがあります。
た もの
食べものを買う人が、どんな食べ物なのか・安全な
た もの あんぜん
食べものなのかを知ることができるように
しょくひんひょうじ
食品表示にはきまりがあります。



① お菓子になにか書いてある！食品表示を見てみよう

かし か た
お菓子を買った・・・たくさんあるけどなにかから食べようかな！



チョコレート
を
た
食べよう

ほうそうし
包装紙に
なにか
書いてある

ほうそうし か
包装紙には・・・いろいろなことが書いてある。
しょくひんひょうじ
これが食品表示です。



つく かいしゃ な まえ ざいりょう
作った会社の名前や材料、
どのように保存したらよいか・・・
などが書いてある。



2 なにか書いてあるかな？



生鮮食品 (野菜や魚、お肉がそのままのもの) には…

これはなに？	なまえ めいしやう 名前【名称】	きゃべつ、さけ、ぶたにく など
どこでとれたの？	じゅうしょ げんさんち 住所【原産地】	しずおかし いばらきけん 静岡市、茨城県、オーストラリア など



加工食品 (煮たり、焼いたり、味つけしたもの) には…

これはなに？	なまえ めいしやう 名前【名称】	チョコレート、ポテトチップス など
なにからできている？	つか ざいりやう 使っている材料 げんざいりやうめい てん かぶつ 【原材料名】・【添加物】 しょくひんてん かぶつ 食品添加物やアレルギー 物質はここでチェック！	こむぎ こめ あぶら 小麦、米、油 など ひやうじ 表示しなければいけない しょくもつ ぶつしつ とく てい げんざいりやう 食物アレルギー物質 (特定原材料) たまご 卵 にゅう 乳 こむぎ 小麦 らっか せい 落花生 えび そば かに
どのくらいはいつている？	おも こすう ないようりやう 重さや個数【内容量】	こ 10個、100g、500ml など
いつまで食べられる？	しょうひきげん しょうみきげん 【消費期限】や【賞味期限】	ねん がつ にち 2017年 4月 1日 など
どうやって保存する？	ほぞん 【保存方法】	い か ほぞん 10℃以下で保存してください など
だれ 誰がどこで作ったの？	つく かいしゃ なまえ ばしょ せいぞうしゃ 作った会社の名前と場所【製造者】	せい か (株)〇〇製菓 しずおか し あおいく まち 静岡市葵区△町■-× など

※食品の種類によって表示する内容は異なります。

栄養成分表示をチェック！

その食品の栄養成分の量や
エネルギー (熱量) に関する表
示 (栄養成分表示) もあります。
栄養成分表示を活用して、
健康的な食事をするようにし
ましょう。

栄養成分表示 1個当たり

ねつりやう 熱量	〇〇kcal
たんぱく質	△△g
脂質	◇◇g
炭水化物	□□g
食塩相当量	☆☆g

レッスン②

みんなで防ごう 食中毒

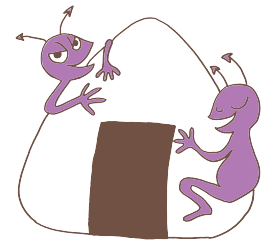
とあ
問い合わせ
しずおか しほ けんじょ しょくひんえいせい
静岡市保健所食品衛生課
☎ 054-249-3161



1

食中毒ってどんなもの？

- 食品と一緒に食中毒の原因となる細菌やウイルス、有害な物質がからだの中に入ることによって起こります。



- 腹痛、下痢、発熱、おう吐や吐き気などの症状を起こします。

- 食中毒の原因となる細菌やウイルスが食べ物についていても、味や匂いは変わりません。
- 手をしっかり洗わないと、食べ物に細菌などを付けてしまうことがあります。特にトイレに行ったあとは注意が必要です。



食中毒の原因となるもの

- ▶ 細菌…………… 病原性大腸菌、腸炎ビブリオ、サルモネラ、カンピロバクター、黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌 など
- ▶ ウイルス…………… ノロウイルス、A型肝炎ウイルス など
- ▶ 自然毒…………… 毒キノコ、ふぐ毒、有毒植物 など
- ▶ 化学物質…………… ヒスタミン、農薬 など
- ▶ 寄生虫…………… アニサキス、クドア など



2

しょくちゅうどく

げん いん

さい きん

どくちょう

食中毒の原因となる細菌・ウイルスにはどんな特徴があるの？

さいきん
細菌

さむ
寒いところは
にかて
苦手だけど、
れいとう
冷凍されても
し
死なないぞ。

あたた
暖かくて
すいぶん えいよう
水分と栄養の
あるところが
だいす
大好きさ。

さむ
寒くて
かんそう
乾燥している
ところが好き。

ひと からだ
人の体の
なか
中で増えるよ。

ねつ だいきら
熱は大嫌い

どく そ
毒素をつくる
なかま
仲間もいるぞ。
いちど
一度できた毒は、
ねつ
熱にもへっちゃらさ。

ウイルス

ひと ひと
人から人へも
かんせん
感染するよ。

3

しょくちゅうどく よ ぼう

だい

食中毒予防の3大ポイント

「菌をつけない」

- て あら
手を洗う
- ほ ぞん
ラップして保存

「増やさない」

- れいぞう せいとう
冷蔵・冷凍
- た
すぐに食べる

「やっつける」

- か ねつ
しっかり加熱
- きぐく しょうどく
器具も消毒

● 手洗いはきちんとできているかな？

① つめは短く切っておこう。

② 石けんをよくあわ立てて、
つめの間や指の間も

よく洗おう。

えきたいせつ つめ
(液体石けんや、爪ブラシを
つか
使うともっといいよ。)

③ 流水でよく洗い流そう。

④ ペーパータオルや

清潔なハンカチで

水分をよくふき取ろう。

⑤ 手にアルコールをかけて、

よくすりこむともっといいよ。

● 冷蔵庫はかしこく使おう。

あたた
温かいものは
冷ましてから
入れてね。

こ
つめ込み
すぎないでね。

なか おん と
中の温度は
10℃以下に
なってる？

ふる
古いものは
はい
入ってないかな？

ときどき
そうじ
お掃除してね。

とびら かいへい
扉の開閉は
できるだけ少なく
してね。

にく さかな ほか
肉や魚が他の
た
食べものに直接触れない
き
よう気をつけてね。

食品添加物の話

お問い合わせ
 しずおか し かんきょう ほけんけんきゅうじょ
 静岡県環境保健研究所
 ☎ 054-285-2131
 しずおか し ほ けんじょしよくひんえいせいいか
 静岡県保健所食品衛生課
 ☎ 054-249-3161



1

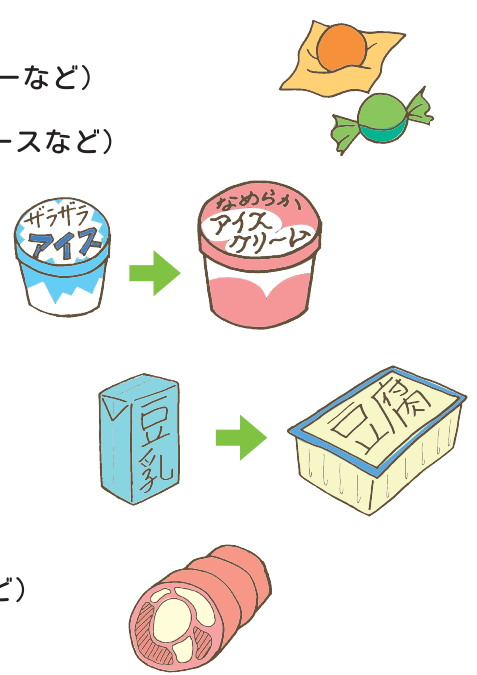
食品添加物って何？

食べ物を作る過程で、色をつけたり、味をととのえたり、保存したりする目的で
 食品に加える、まぜるなどの方法によって使うものです。

2

どうして使うの？(主な役割)

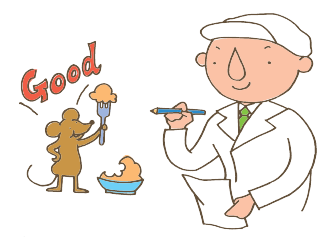
- ▶ **着色料** 自然の色を補う。(ガム、キャンディーなど)
- ▶ **香料** 特有の香りをつける。(お菓子、ジュースなど)
- ▶ **安定剤** 形を保ち、舌ざわりを良くする。
- ▶ **乳化剤** 乳脂肪などを均一に混ぜる。
- ▶ **酸味料** 酸味をつける。
- ▶ **調味料** 味をととのえ、おいしくする。
- ▶ **凝固剤** 液体を固める。(豆腐など)
- ▶ **保存料** 腐るのを防ぐ。(ハム、煮豆など)
- ▶ **発色剤** 肉の色を保つ。(ハム、ソーセージなど)



3

安全かどうか調べているのかな？(安全性の確かめ方)

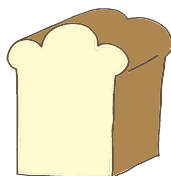
- ▶ **一般毒性試験** ... 実験動物に短期間または長期間与えて生じる毒性を調べる。
 急性毒性と慢性毒性がある。
- ▶ **特殊毒性試験** ... 発がん性試験(将来がんにならないかを調べる)
 催奇形性試験(胎児への影響を調べる)
 生殖試験(不妊にならないかを調べる)
 刺激性試験(皮膚や粘膜に炎症をおこさないかを調べる) など





食品添加物の表示の仕方

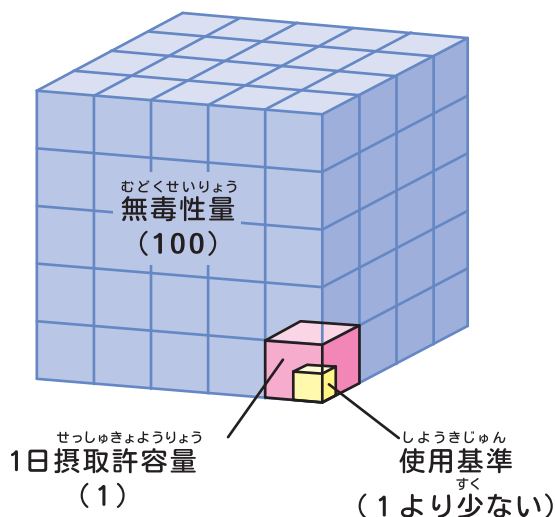
- 名称で表示する。
例：クエン酸
- 簡略名または類別名で表示する。
例：ミョウバン（硫酸アルミニウムカリウム）
- 一括して（まとめて）表示していいもの
例：香料、酸味料、乳化剤
- 表示しなくても良いもの
- 加工助剤 食品の完成前にとり除かれるもの（例えば、活性炭、水酸化ナトリウム）
- キャリーオーバー 食品の原材料の製造又は加工のときに使用され、でき上がった食品になる添加物
含まれる量がとても少ないため、効果を発揮することができないもの（例えば、せんべいに使用されるしょうゆに含まれる保存料）



安全性に対する考え方

- ▶ 無毒性量 動物実験において有害な影響が認められない最大量
- ▶ 一日摂取許容量 人が毎日食べ続けても安全な量（無毒性量の約100分の1）
- ▶ 使用基準 食品に使ってもよい量

動物にはまったく害のない量（無毒性量）に、さらに100倍をこえる安全性をみこんでいます。



食品を科学する

とあ
問い合わせ
しずおか し かんきょうほけんけんきゅうじょ
静岡市環境保健研究所
☎ 054-285-2131



食品にはいろいろな化学物質が使われています。使われている理由も使われている食品もさまざまです。これらの化学物質は体に悪いことはないのでしょうか。
化学物質を食品に使うには、守るべきルールがあります。
製品になったとき、そのなかにどのくらい化学物質が含まれているか、そしてそれがルールで決めた量を超えていないか、調べるのが化学検査です。

1 こんなところに、こういう理由で、化学物質が使われます。

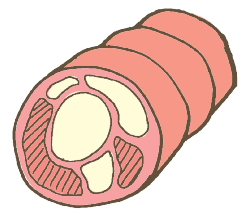
【化学物質とその使用目的】



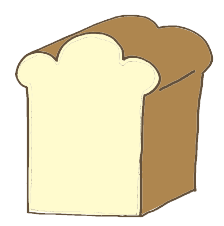
- 肥料 (栄養を与える)
- 除草剤 (作物を雑草から守る)
- 殺虫剤 (虫食いから守る)
- 殺菌剤 (病気から守る)



- 調味料 (おいしくする)
- 酸化防止剤 (酸化を防ぐ)
- 保存料 (腐るのを防ぐ)
- 発色剤 (肉の色を保つ)



- イーストフード (発酵をよくする)
- 乳化剤 (脂肪などを均一化する)
- ベーキングパウダー (ふっくらとした食感にする)
- 増粘多糖類 (食感をよくする)

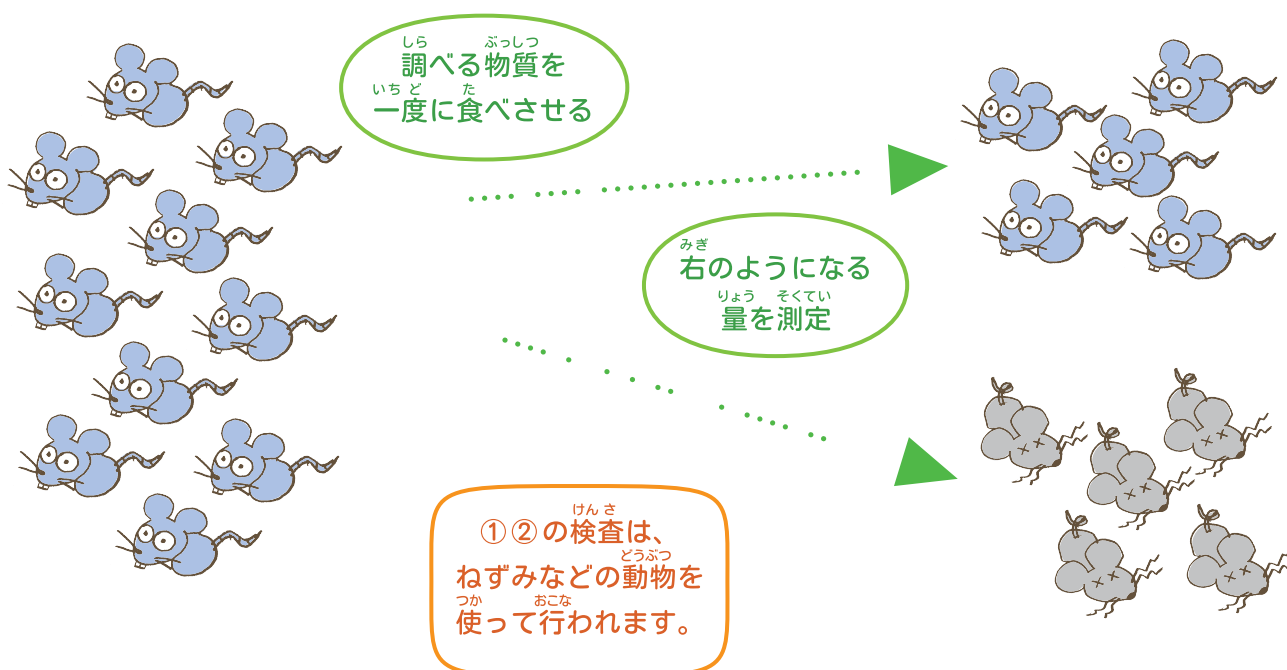




使われる化学物質は安全なのでしょうか。

食品に使ってよい化学物質の量は、ルールで決まっています。使っていい量はこうに決められます。

① 一度にどれだけ食べたら危険か〔半数致死量（検査対象の半数が死んでしまう量）〕



② 一生涯食べ続けた場合でも健康に影響がない量を測定



使用基準の元となる考え方

必要なものを必要最低限に、そして一生食べ続けても健康に影響の出ない量の 100分の1以下の量に基準が定められます（使用基準）。

そして、使用しているなら、使用している旨をその食品に表示しなければなりません（表示義務）。



3 決まりが守られているかをチェックするのが化学検査です。

静岡県環境保健研究所は、食品に使われる化学物質が、ルールどおりの量で使われているかどうか、また、使ってはいけない(入っていない)物質が入っていないかを検査しています。この検査には、すばやく結果が出るように次のような精密な検査の機械が使われています。

農薬などを分子の大きさで見分ける機械(GC/MS/MS、LC/MS/MS)



GC/MS/MS

しつりょうぶんせきそうち
(ガスクロマトグラフ質量分析装置)



LC/MS/MS

えきたい しつりょうぶんせきそうち
(液体クロマトグラフ質量分析装置)

添加物などを光をつかって見分ける機械(分光光度計、HPLC)



ぶんこうこうどけい
分光光度計



こうそくえきたい
HPLC(高速液体クロマトグラフ)

ちよつと
ひと休み…



もっと知りたいという人は・・・。

この本に書いてあることについて、もっと詳しく知りたいときや、
わからないことがあるときは、各レッスンのタイトルの横に問い合わせ先が書いてあるので、
そこへ電話して聞いてみましょう。

そのほかに、図書館やインターネットで調べるとい方法もあります。

● 図書館で調べる。

学校の図書室のほかに市立図書館や県立図書館にもたくさんの本があります。

静岡市立の図書館 (問い合わせ……中央図書館 ☎054-247-6711)

としゃかんめい 図書館名	きゅうかんび 休館日	かいかんじかん 開館時間
ちゅうおうとしょかん 中央図書館 みゆきちょうとしょかん 御幸町図書館 なんぶとしょかん 南部図書館 しみずちゅうおうとしょかん 清水中央図書館	<p>こくみん しゅくじつ つぎ へいじつ ● 国民の祝日の次の平日</p> <p>まいつきだい げつようび ● 毎月第2月曜日</p> <p>こくみん しゅくじつ あ よくじつ (国民の祝日に当たるときは翌日)</p> <p>まいつきだい すいようび ● 毎月第4水曜日</p> <p>こくみん しゅくじつ あ よくじつ (国民の祝日に当たるときは翌日)</p> <p>ねんまつねんし ● 年末年始(12/28～1/5)</p> <p>しりょうてんけんきかん ● 資料点検期間</p>	<p>へいじつ げつ きんようび ● 平日(月～金曜日)</p> <p>9:30～19:00 (御幸町図書館は20:00まで)</p> <p>ど にち しゅくじつ ● 土・日・祝日</p> <p>9:30～17:00</p>
わらしなとしょかん 藁科図書館 にしなとしょかん 西奈図書館 おさだとしょかん 長田図書館 ほくぶとしょかん 北部図書館 しみずおきつとしょかん 清水興津図書館 かんばらとしょかん 蒲原図書館 ちゅうおうとしょかんあさはたぶんかん 中央図書館麻機分館 ちゅうおうとしょかんみわぶんかん 中央図書館美和分館	<p>げつようび ● 月曜日</p> <p>こくみん しゅくじつ ● 国民の祝日</p> <p>まいつきだい すいようび ● 毎月第4水曜日</p> <p>こくみん しゅくじつ あ よくじつ (国民の祝日に当たるときは翌日)</p> <p>ねんまつねんし ● 年末年始(12/28～1/5)</p> <p>しりょうてんけん き かん ● 資料点検期間</p>	<p>へいじつ か きんようび ● 平日(火～金曜日)</p> <p>9:30～19:00 (麻機分館、美和分館は)</p> <p>9:30～17:00</p> <p>ど にち ● 土・日</p> <p>9:30～17:00</p>

かいかんじかん
開館時間や
きゅうかんび
休館日は
でんわ
電話して
たし
確かめて。

しずおかけんりつちゅうおう と しょかん するがくやた
静岡県立中央図書館 (駿河区谷田53-1) ☎054-262-1242

● インターネットで調べる。

こども向け検索サイトなどを開いて、キーワードを入力してみましょう。

★ Yahoo!きっず

<http://kids.yahoo.co.jp/>

★ きっずgoo

<http://kids.goo.ne.jp/>

しよく あんぜん まな む
食の安全を学ぶこども向けサイト

★ 〈こども向け〉食品の安全(厚生労働省)

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/kodomo/index.html

★ キッズボックス(食品安全委員会) <https://www.fsc.go.jp/kids-box/> など

あさりの料理を
しら
調べたい!

あさり 料理

さがす

しずおかし しよく あんしん あんぜん じょうほう
静岡市では食の安心・安全についての情報をホームページ「たべしずねっと」で
発信しています。「たべしず」で検索してください。

★ たべしずねっと

<http://www.tabeshizu.net/>



健康食品ってなんだろう

とあ
問い合わせ

しずおかし ほけんじょ しょくひんえいせい
静岡市保健所食品衛生課

☎054-249-3161



1

けんこうしょくひん

健康食品ってなんだろう

わたしたちが口から体内にとり入れるものには、どんなものがあるでしょうか。

まず、毎日食べるご飯やおかず、お菓子、水やジュースなどの食品。

それから病気になったときに飲む薬など（※医薬品や医薬部外品）です。

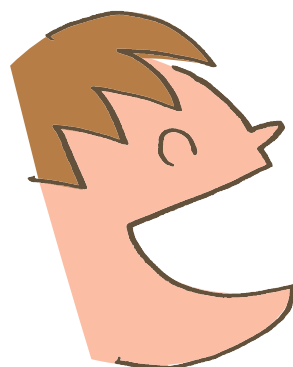
人が口からとり入れるものは、国が薬などと認めたものでなければ、食品となります。

「健康食品」は、かんたんに言うと「売る人が健康によいと言って売っている食品」を指します。

薬ではないので食品です。

ひとくちい

人が口に入れるもの



しょくひん
食品

けんこうしょくひん
健康食品

とくていほけんよう
特定保健用
食品

えいようきのう
栄養機能
食品

きのうせいひょうじ
機能性表示
食品

いやくひん
医薬品

いやくぶがいひん
医薬部外品

健康食品のうち、一定の要件を満たすものに保健機能食品があります。

保健機能食品には特定保健用食品（トクホ）、栄養機能食品、機能性表示食品の3つがあります。

	とくていほけんようしょくひん 特定保健用食品（トクホ）	えいようきのうしょくひん 栄養機能食品	きのうせいひょうじしょくひん 機能性表示食品
みと かた 認め方	くに きよ か 国による許可	きよ か とどけでふよう 許可・届出不要	くに とどけで 国へ届出
たいしょうせいぶん 対象成分	からだ なか 体の中でどのようなにはた らいているか明らかに なっている成分	えいよう そ 栄養素 〔 ビタミン 〕 ミネラルなど	からだ なか 体の中でどのようなにはた らいているか明らかになっ ている成分（栄養成分を除く）
ひょうじれい 表示例	けんこう い じ そうしん やく だ 健康の維持、増進に役立 つ、又は適すること（病気 になりにくいことを含む） （例：コレステロールの 吸収を抑える。）	えいようせいぶん き のう くに さだ 栄養成分の機能（国が定め る文） （例：カルシウムは、骨や歯 の形成に必要な栄養素で す。）	けんこう い じ そうしん やく だ 健康の維持、増進に役立 つ、又は適すること（病気 になりにくいことを除く） （例：◇◇が含まれ、□□の 機能があります。）
マーク		なし	とどけでばんごう ひょうじ （届出番号が表示されてい ます）



「健康食品」こんなことに気をつけて

「保健機能食品」以外の健康食品を作ったり、
売ったりするのに決まりごとはありません。
だから、次のような問題が生じるおそれがあります。

▶ 安全なのでしょうか。

どんな成分が入っているのか、どういう作り方をしているのかわかりません。

▶ 実際に病気になってしまった人もいますよ。

「健康を維持したい」「きれいになりたい」「ダイエットしたい」と思って食べた健康食品によって、
健康だった人が病気になってしまったり、持っていた病気が
より悪くなってしまうたりすることもあります。

▶ 広告・宣伝は信用できるのかな。

いろいろな効果があるように
宣伝している健康食品でも、
医薬品のように確かな証明が
されていないので、本当に
効果があるとは言えないのです。

▶ 値段が高い。

健康食品は不当に高い値段で売られていることがあります。
また、お年寄りや病気で悩んでいる人をねらった悪徳商法に使われることもあります。



「健康食品」の宣伝には
「大げさ」な表現のものも
あるので注意しよう!



考えて。健康食品は本当に必要なの？

食生活は、主食・主菜・副菜をそろえて、栄養のバランスをとることが大切です。

健康食品だけを食べても健康になるわけではありません。

また、とり過ぎると害になる栄養素もあります。

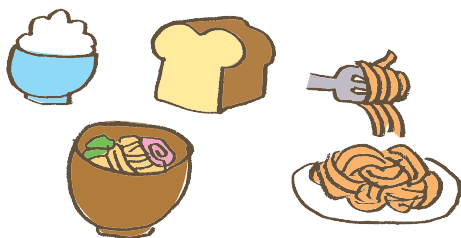
健康食品を食べるときは、お医者さんや薬剤師さん、栄養士さんに
相談してから、1日に食べる目安の量を守って食べましょう。



レッスン⑥

栄養バランス大作戦.....

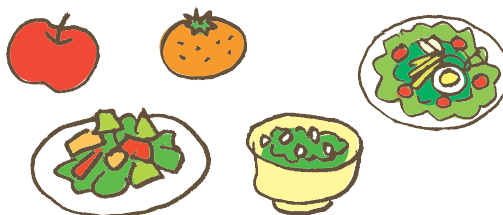
主食



たんすいかぶつ おお
炭水化物の多いもので、おもに
エネルギーのもとになります。

- 不足.....元気がでない。
やせてくる。
- とりすぎ...太りすぎの原因になる。

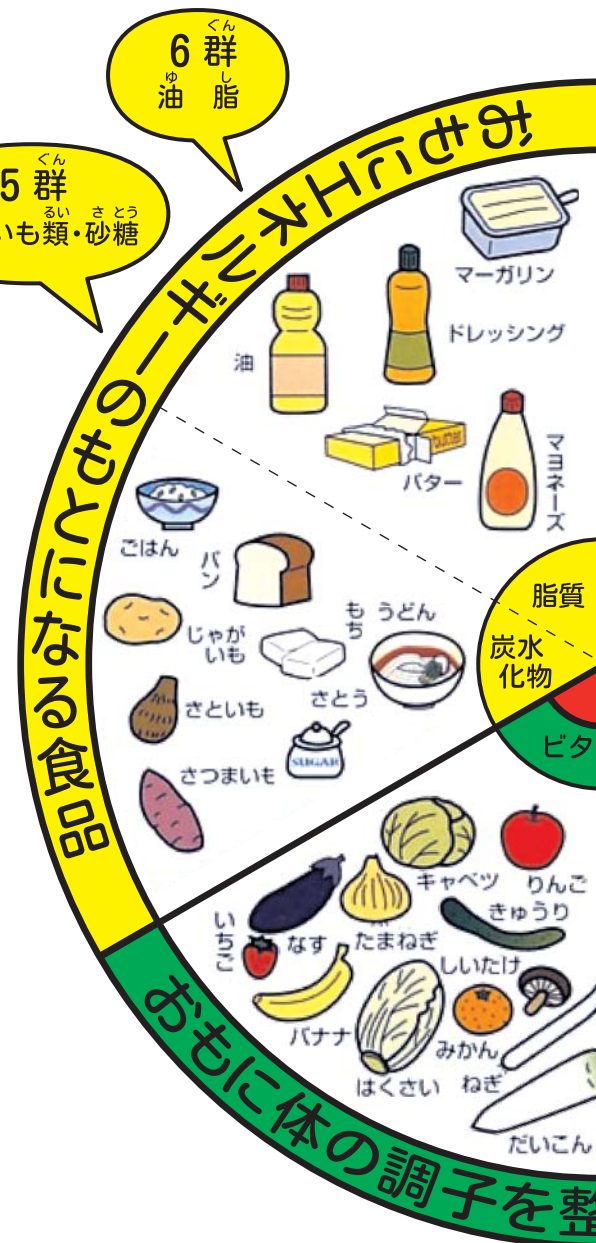
副菜



やさい ちゅうしん からだ
野菜を中心としたもので、おもに体の
調子を整えます。

- 不足...病気に対する
抵抗力が弱くなる。
肌あれ、便秘の原因になる。

食べ物働きにより、大きく



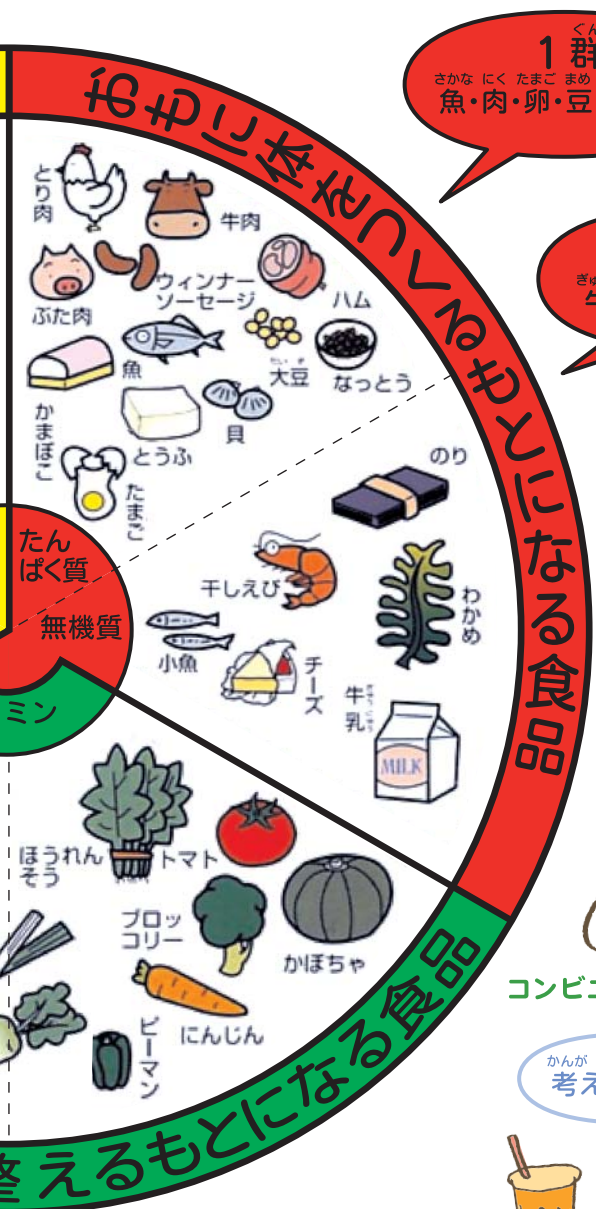
それぞれの食品に含まれる栄養素の種類や量はそれぞれの食品ごとに異なりますが、
『主食・主菜・副菜』をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。

・・・考えて食品を選ぼう・・・

お問い合わせ
しずおかしきょういくいんかいじむきょく
静岡県教育委員会事務局
がっこうきゅうしきょくか
学校給食課
☎ 054-354-2551



6つに分けられます。

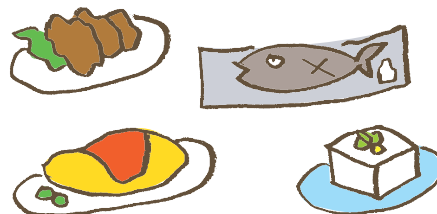


1群
さかな にく たまご まめ まめせいひん
魚・肉・卵・豆・豆製品

2群
ぎゅうにゅう こざかな かいそう
牛乳・小魚・海藻

3群
りょくおうしきょくやさい
緑黄色野菜

主菜



たんぱく質の多いもので、おもに
からだ
体をつくるもとになります。

- 不足・・・成長不良。
骨や歯が弱くなる。
- とりすぎ・・・太りすぎの原因になる。

どんな食べ方がよいのでしょうか？

コンビニエンスストアやファストフード店で
食事などを用意するときにも、
好きな物や何げなく選ぶのではなく、
栄養のバランスも考えましょう。

主食 + 主菜 + 副菜 をそろえよう！



レッスン⑦

おいしい水の話

お問い合わせ

しずおかし ほけんじょせいかつえいせい
静岡市保健所生活衛生課

☎ 054-249-3155



1 わたしたちのからだに含まれる水

● からだの中の水分のはたらき

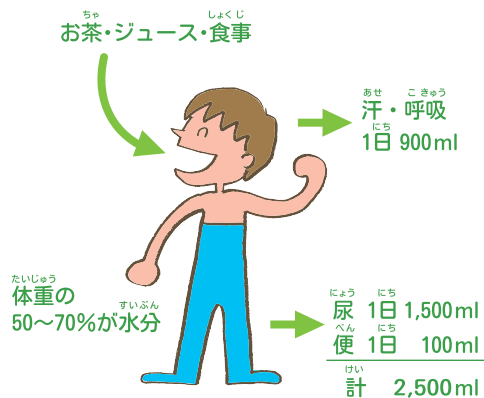
わたしたちのからだは、体重のほぼ50%から70%が水です。

からだのなかで、水は、栄養と酸素を取り込むための手助けをしたり、

老廃物と炭酸ガスを体外に出す手助けをしたりします。

関節、筋肉、骨などが柔軟性をもっているのも、それらの中や外に水があるからです。

また、みなさんもよく知っているように、体温の調節にも欠くことができません。



1日約2,500mlの水分が
体から出て行きます。それに
見合った水を体に補給するために、
お茶、ジュースなどの飲料水をはじめ、
果物や野菜などの食物などから
水が補給されています。

2 いろいろな飲み水

● 水道水

● 井戸水、湧水……………地下水をくみ上げたもの、地下水が湧き出ているもの

● 川の水や沢の水

● ミネラルウォーター類(ただし、日本で製造されたもの)

- ① ナチュラルウォーター……………地下水をろ過、加熱殺菌したもの
- ② ナチュラルミネラルウォーター……………ミネラルが多い地下水をろ過、加熱殺菌したもの
- ③ ミネラルウォーター……………②にミネラルを加え、成分を調整したもの
- ④ ボトルドウォーター……………水道水など飲用に適する水をボトルに入れたもの
(ミネラルは少ない)

3 おいしい水って どんな水

● 水をおいしくする成分

「水をおいしくする成分」とは、カルシウムなどのミネラル分や炭酸ガスなどで、水が本来もっているこれらの成分がバランスよく含まれた水をおいしいと感じます。

おいしい水の要件(厚生省(当時)の「おいしい水研究会」による。)

こうもく 項目	ようけん 要件	せつめい 説明
じょうはつざんりゅうぶつ 蒸発残留物	30～200mg/ℓ	おもにミネラルの含有量を示します。 適度な量だとまろやかな味になりますが、量が多いと苦みが増します。
こう 硬 度	10～100mg/ℓ	ミネラルの中でも量的に多い、カルシウムとマグネシウムの含有量を示します。量が少ないとクセが無く、量が多いと苦みが増します。
ゆうりたんさん 遊離炭酸	3～30mg/ℓ	水に溶けている炭酸ガスの含有量を示します。 適度な量だとさわやかに感じますが、量が多いと刺激が強くなります。
か 過マンガン酸 カリウム消費量	3mg/ℓ 以下	水の中の有機物濃度の指標となります。 有機物濃度が高いと苦みが増します。
しゅう き ど 臭 気 度	3以下	臭いの強さを示します。水に臭いが付くと不快に感じる場合があります。
ざんりゅうえんそ 残留塩素	0.4mg/ℓ 以下	消毒のために水に含まれている塩素の濃度を示します。 残留塩素の濃度が高いと塩素の臭いを感じるようになり、不快に感じる場合があります。
すい 水 おん 温	さいこう 最高20℃以下	水の温度を示します。低いと清涼感がありますが、高いとおいしくないと感じる場合があります。

※「おいしさ」は感覚的なものなので、気温やその人の気分、体調などによって変わります。

4 家庭でおいしい水を飲む3つのワザ

① 冷蔵庫で冷やす。

冷やすことによって冷たくなるばかりではなく、消毒のために入れた塩素などのにおいもあまり気にならなくなります。



② 容器に入れて、一晩おく。

塩素が消えて、においのない水にすることができます。しかし、長時間そのままにしておくと細菌が入り、増えるおそれがあるので、フタを閉めて冷蔵庫に保存して、早めに使いましょう。

③ わかすときは、やかんなどのフタを取ってわかす。

わかすことにより塩素などのにおいを除去することができます。
ただし、同時に炭酸ガスといったおいしい水の成分も消えてしまいます。一度わかした水でも冷蔵庫で冷やすことにより炭酸ガスがある程度もどります。保存は②と同じです。



レッスン⑧

食べるときのマナーを覚えよう!

お問い合わせ
しずおかしきょういくいんかいじむきょく
静岡市教育委員会事務局
がっこうきゅうしよくか
学校給食課
☎ 054-354-2551



食べるときのマナーとは、
「いっしょに食べる人や周囲の人たちに不愉快な思いをさせないように食べる」ということです。
マナーを守って、楽しくおしゃべりしながら食べれば、おいしい食事がもっとおいしくなりますよ。

1 美しい姿勢とあいさつ

- 美しい姿勢
テーブルに向かって真すぐにすわろう。
いすに深く腰かけ、背すじをのばそう。
テーブルとお腹の間は、こぶし1つ分を空けよう。
足を組んだり、いすの脚に足をからめたりしないようにしよう。



- いただきます
いっしょに食べる人がみんな食卓についてから、
元氣よく「いただきます」を言おう。



- ごちそうさま
食事が終わったら、料理を作ってくれた人や食べものを
育ててくれた人、食べものを採ってくれた人など、関わっている
人々に感謝の気持ちをこめて「ごちそうさま」を言おう。
ちゃんとあいさつをしてから席を立つようにしよう。

2 ご飯は左に、汁ものを右に ～和食の配ぜんの基本形～

手前の左にご飯、右に汁ものを置くのが基本です。
おかずはご飯や汁ものの向こう側に置きます。
あなたも、家で配ぜんを手伝ってみましょう。
きれいに配ぜんできるかな。



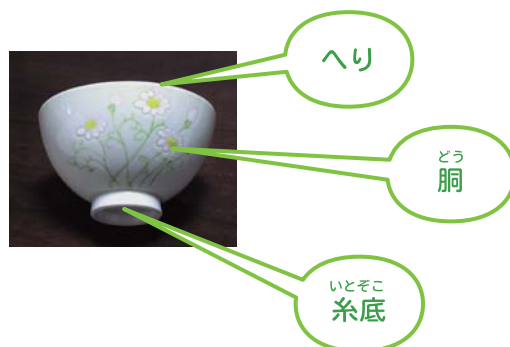
3 食器やおはしを正しく持てるかな

● 茶わんの持ち方

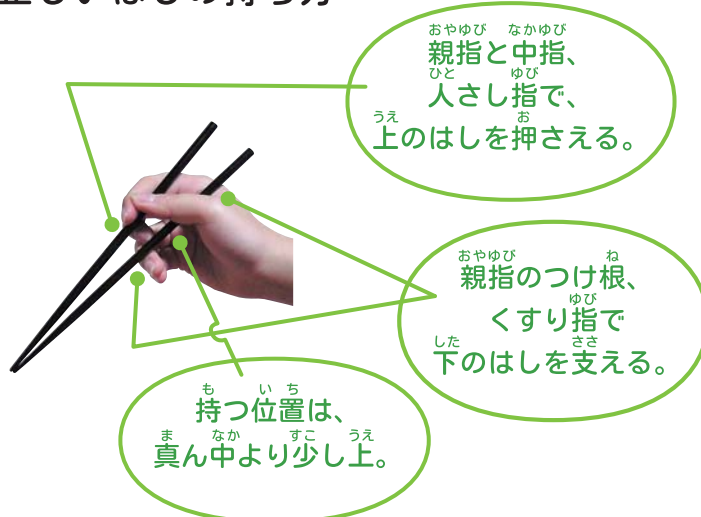
親指を茶わんのへりにかけ、
残り4本の指で底をささえる。

手に持っていていいのは、ごはん茶わんと
汁の入ったおわんだけです。

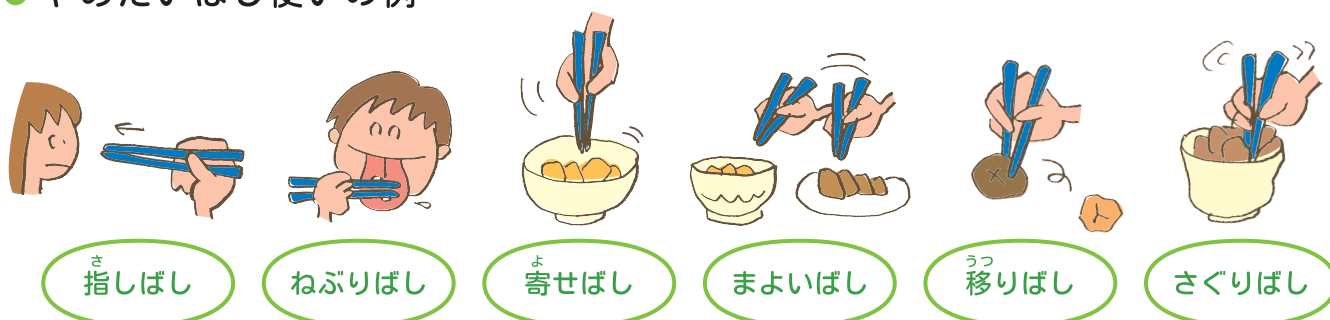
それ以外の食器は、食卓に置いたまま食べます。



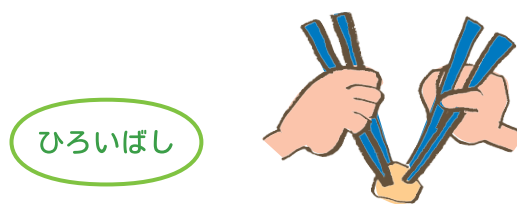
● 正しいはしの持ち方



● やめたいはし使いの例



ごはんにはしをつきさすのは、
仏さまにお供えするときのやり方です。



はしからはしへ食べ物を渡すのは、
火葬場で骨をひろう時のやり方です。

しずおか^{しよく} 食^{あんぜん}の安全読本^{どくほん}

食べ物にまつわる あんなこと こんなこと

発行:平成18年 3 月

改訂:平成29年 4 月

しずおか^{しよく} 食^{あんぜん}の安全対策推進連絡会^{たいさくすいしんれんらくかい}

静岡市食の安全対策推進連絡会

じむきよく しずおか^{しよく} 食^{あんぜん}の安全対策推進連絡会^{たいさくすいしんれんらくかい}

事務局:静岡市保健福祉長寿局保健衛生医療部

ほけんじょ^{しよく} 食^{あんぜん}の安全対策推進連絡会^{たいさくすいしんれんらくかい}

保健所食品衛生課

Tel 054-249-3161 Fax 054-209-0541

E-mail:shokuhin@city.shizuoka.lg.jp

【たべしずねっと ～静岡市食の安心・安全ホームページ～】

検索サイトのキーワードに『たべしず』と入力して検索できます。

