

WHOの食品をより安全にするための5つの鍵

WHO（世界保健機関）は、食品取扱者に対し、食品の安全を確保する責任について、教育する必要性を認識し続けています。2001年にWHOが発表した「食品をより安全にするための5つの鍵：Five Keys to Safer Food」を紹介します。

5つの鍵とは

「食品をより安全にするための5つの鍵」とは、1.清潔に保つ、2.生の食品と加熱済み食品とを分ける、3.よく加熱する、4.安全な温度に保つ、5.安全な水と原材料を使用する、という食品の取扱いや調理準備中における安全性向上意識を浸透させるためのものです。2006年にポスターの日本語版が国立医薬品食品研究所で作りました。飲食店や給食施設、福祉施設等での新人教育の教材として活用してください。

1 清潔に保つ

ほとんどの微生物は病原性を持ちませんが、一部の危険な微生物は土壌、水、動物及び人から広範囲に見つかります。これらの微生物は手、ふきん、台所器具、特にまな板に付着しており、わずかな接触でも食品に移行して食中毒を引き起こす可能性があります。

そのために手洗いや、器具の衛生的な取扱保管を徹底します。

- 食品を取扱う前だけでなく調理中も頻繁に手を洗いましょう。
- トイレに行った後には必ず手を洗いましょう。
- 調理器具および食品と接触する面は洗淨、消毒しましょう。
- 調理場や食材をねずみ、昆虫、他の動物から守りましょう。

2 生の食品と加熱済み食品とを分ける

肉類や魚介類など生の食品及びその肉汁には危険な微生物が含まれている可能性があり、調理準備中及び保存中に他の食品へ移行する可能性があります。

そのために生の食品と加熱済み食品を区分します。

- 生の肉類や魚介類を他の食材と分けて取扱いましょう。
- 生の食品を扱う包丁やまな板などの調理器具や台所器具は、加熱済み食品に使用する器具と分けて使用しましょう。
- 生の食品と加熱済み食品は別の容器で保存しましょう。

3 よく加熱する

適切な加熱はほとんどの危険な微生物を死滅させます。各種研究により70℃まで食品を加熱すると安全に食べられることが確認されています。ひき肉、肉の大きな固まり、丸ごとの鶏肉の調理

には特に注意が必要です。

そのためによく加熱します。

- 食品、特に肉類、卵及び魚介類はよく加熱しましょう。
- スープやシチューのような食品は 70℃以上にするため沸騰するまで加熱しましょう。肉類に関しては肉汁が透明で、ピンクではないことを確認しましょう。温度計を使用するのが理想的です。
- 調理済みの食品はよく再加熱しましょう。

4 安全な温度に保つ

食品が室温で保存されている場合、微生物は急速に増える可能性があります。温度を 5℃以下もしくは 60℃以上に維持することで、微生物の増殖を遅らせたり、止めたりすることが可能です。いくつかの危険な微生物は 5℃以下でも増殖します。

そのために温度管理を徹底します。

- 調理済み食品を室温に 2 時間以上放置しないようにしましょう。
- 調理済みの食品及び生鮮食品を保存するときは素早く冷却しましょう(理想的には 5℃以下)。
- 食べるときまで熱い状態を保ちましょう(60℃以上)。
- 冷蔵庫内でも食品を長期間保存しないようにしましょう。
- 冷凍された食品を室温で解凍しないようにしましょう。

5 安全な水と原材料を使う

水や氷などを含む原材料は危険な微生物、化学物質で汚染されている可能性があります。傷んだり、もしくはカビが生えたりしている食品中には、毒性のある化学物質が生成されている可能性があります。

生の原材料の選別時に注意すること及び洗浄や皮むきなどの簡単な処理でリスクを減らすことが可能です。

そのために次のことを徹底します。

- 安全な水を使用しましょう。
- 新鮮で良質な食品を選びましょう。
- 安全性が確保された、殺菌乳のような食品を選びましょう。
- 果物や野菜を、特に生で食べる場合にはよく洗いましょう。
- 消費期限を過ぎた食品を使用しないようにしましょう。

WHOでは以上の内容について、児童や青少年、家庭で食品を取扱う者、飲食店等の従事者などレベルに合わせて工夫して教育することを求めています。