

生活情報 《有关食品安全问题》

1 围绕食品安全的事件频频发生

今年发生了多起威胁到人们食品安全的事件。

一个又一个浮出水面的问题，动摇着人们对于“食品安全”的信心。或许很多违法行为正在消费者无法视见的角落发生着，之后在不知不觉中悄悄进入人们的体内。

食品公司的使命是向人们提供安全卫生的食品。然而过度的价格竞争使得食品公司走上了无视自身使命的道路。为了杜绝那些由丧失职业道德、不择手段非法牟利的经营者肇成的食品安全事件，我们希望行政方面能够实施严格的监督、指导和检查；企业方面能够做到认真采取措施，严防类似事件再次发生。

2 对策

我们平时大都在超市或店铺里找寻需要的物品，然后买下来。很多东西单凭肉眼是无法判断其安全与否的。同时我们也没有办法对食品做科学检测与分析，因此，需要考虑一下作为消费者，我们在力所能及的范围内应该注意一些什么。

① 对要买的每一样商品都好好进行确认。

如果感到有什么地方不对劲，最好是问一问店内工作人员，或者直接向厂家咨询。

② 检查商品包装上的标示。

【表示例】 【标示例】

名称	豆制品 豆制点心
原材料名	落花生、大豆、トウモロコシ(遺伝子組み換え) 米粉、植物油、醤油(小麦を含む)、食塩、砂糖、調味料(アミノサン等) 着色料(カラメル、食紅) 花生、黄豆、玉米(转基因)、米粉、植物油、酱油(含有小麦)、食用盐、白糖、调料(氨基酸等) 着色剂(糖色、食用红粉)
内容量	100g 100克

生活情報 「食の安全」

1 食の事件多発

今年私たちの食べ物の安全が脅かされている事件が多発しました。

次から次へと明らかになる問題に消費者の「食の安全」への信頼が揺らいでいます。消費者の目の届かないところで不正が行われて、知らない内に私たちの体に入っているかもしれません。

食品会社は安全な食べ物を提供するのが使命です。過度な値下げ競争でそれが無いがしろにされ、儲けさえすれば良いと言うモラルに欠けた経営者らによる事件が今後起こらないよう、行政では監督、指導、検査等、企業では再発防止に向けて真剣に取り組んでほしいものです。

2 対策

私たちは日頃スーパーや店先で品物を見て買い物をするのですが、見た目では判断がつかないものがたくさんあります。自分たちで科学的分析はできませんが、ここでは自分たちで注意できる事を考えてみます。

① 商品を一一つ確認して買う。

変だと思ったら店員さんに聞いたり、メーカーに直接問い合わせしてみるといいでしょう。

② 表示をチェックする。

商品の一般的な名称	商品的一般性名称
原材料が重量順に表示。アレルギー物質(卵、牛乳、小麦、そば、落花生)、遺伝子組み換え食品(大豆、トウモロコシ、ばれいしょ、あるふあるふあなたねめんじつひんもくしょうアルファルファ、菜種、綿実の6品目で使用した場合に表示)、食品添加物が使用された場合は必ず記載	原材料一般按照重量顺序标示。过敏性物质(鸡蛋、牛奶、小麦、荞麦、花生)；转基因食品(若使用了黄豆、玉米、马铃薯、紫花苜蓿、菜籽及棉籽这六类材料的话，将标示)；若使用了食品添加剂，则必须进行标示。
食品の容量	食品的容量

賞味期限 保质期	09.04.07 (年、月、日)
保存方法	直射日光を避け常温で保存 してください。 置于避光处。常温保存。
製造者 制造出品	△△市△△区△△町 〇〇〇食品株式会社 △△市△△区△△町 〇〇〇食品株式会社

未開封で記載された保存方法を守った場合の期限 在未开封并且按照所标示方法进行保存时的期限	温度など、具体的な保存方法を記載 对温度等具体的保存方法所进行的标示。
製造者または加工者の氏名(法人名)とその所在地、輸入食品は輸入者の氏名、所在地を記載 标注厂家或加工业者的名称(法人名称)及其所在地; 若是进口食品的话, 则需标注进口商名称及所在地	

③您去的商店是否值得信赖?

平常买东西时, 观察一下超市等店铺的氛围及工作人员的工作态度, 判断所去商店是否值得信赖, 也是十分重要的。

④尽可能少买少吃加工程度低的食物, 乃自我保护之基本。

自己烹饪、冷冻食品, 可以令人放心。

[冷凍に向く食品と保存期間の目安][适合于冷冻的食品及其大致的保存期限]

保存目安 大致的保存期限	はん 調理品 半加工食品	加工調理品 加工食品
1ヵ月 1个月	塩抜きしたアサリ、から炒りしたミンチ肉、酒蒸しした鶏肉 去盐后的蛤仔、干炒后的肉馅、放酒蒸熟的鸡肉	味噌煮したブリ、焦げ目をつけたぎゅうかくざり、ハンバーグ、肉だんご、きんぴらごぼう、ミートソース 酱煮鰯鱼、煎牛肉、汉堡牛肉饼、肉丸子、油炒牛蒡丝、意大利式肉酱
2ヵ月 2个月	煮付けたニンジン、刻んだネギ、茹でたほうれん草、茹でたグリーンアスパラ 水煮胡萝卜、葱花、水煮菠菜、水煮青芦笋	たらこ、茹でスバゲッティ 鱈鱼子、煮熟的意大利面
4ヵ月 4个月	茹でた枝豆 煮熟的毛豆	

⑤确认保质期、保鲜期。

开包以后, 鲜度就会比包装上所标示的期限下降得快一些。

⑥烹饪前的准备

要想安全、放心地让食物进到我们的嘴里, 烹饪前作一些准备, 据说可以起到一定的杀菌消毒作用。只要稍加一道工序, 就可以大大提高食品的安全性。

比方说蔬菜。在种植过程中, 有机磷类的杀虫剂大都会残留于蔬菜表层, 因此烹饪前要将菜叶的叶面仔细冲洗干净, 根类蔬菜最好是

③信頼できる店か?

普段の買い物はスーパーなど店の雰囲気や店員の対応を見て、信頼できるかどうか大切です。

④基本はできるだけ加工度の低い食べ物を選ぶこと。

自分で調理し冷凍するのも安心です。

④消費期限、賞味期限を確認する。

包装を開けてしまうと、表示されている期限よりも早く品質が低下します。

⑥下ごしらえ

安全に食べるため、下ごしらえをすると除毒効果があるそうです。ほんのひと手間加えるだけで、食材の安全度が向上します。

たとえば野菜。栽培時に使われる有機リン系の殺虫剤は、表面に残っていることが多いので、

去皮，叶类蔬菜则将最外一层菜叶扔掉为好。通过这些方法，可以使蔬菜的安全性得到基本保证。另外，让蔬菜过一道热水或焯一下，或水煮去涩味，以及过冷水等事前准备，对于减少残留于蔬菜表面的有害物质，都是十分有效的。过热水或开水焯的办法，也有利于肉类及鱼贝类食物的杀菌消毒。

野菜の表面をよく洗い、皮をむき、葉野菜の外側は捨てるといった方法で、かなりの安全を得ることができます。湯通しやゆでこぼし、アク抜き、水にさらすなどの下ごしらえも、有害物質を減らすには高い効果があります。

肉や魚介類も湯通しやゆでこぼしが有効です。

	消費期限 保质期	賞味期限 保鮮期
1	(定められた方法により保存した場合)腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い安全性を欠くおそれがないと認められる期限を示す年月日指被认为是(按照规定方法保存的话)不会发生变质、变腐等导致食品出现安全问题的年月日期限	(定められた方法により保存した場合)期待される全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指所标示的、被认为是(按照规定方法保存的话)可以使食品的所有预期品质都能得到充分保证的年月日期限。
2	製造日を含めて概ね5日以内で品質が急速に劣化する食品 包括生产日在内的五天以内，品质将会出现急剧下降的食品。	製造日を含めて概ね5日を超え、品質が比較的劣化しにくい食品 包括生产日在内的五天以后，品质将会出现相对下降的食品。
3	「年月日」で表示 通过“年月日”来标示	3ヶ月を超えるものは「年月」、それ以外のは「年月日」で表示 保鮮期超过三个月的食品，通过“年月”来标示；其外则通过“年月日”来标示。
4	弁当、サンドイッチ、惣菜、生菓子類、食肉、生麺類、生力キ等 盒饭、三明治、加工好的菜肴、保鲜点心类食品、鲜肉、新鲜面条、鲜牡蛎等	牛乳、乳製品、ハム、ソーセージ、冷凍食品、即席めん類、清涼飲料水等 牛奶、乳制品、火腿、香肠、冷冻食品、方便面、清凉饮料等
5	必ず期限内に消費する必要があります 务必在保质期内食用	期限を過ぎても直ちに「食べられなくなる」ということではありません。およその目安即使使过了保鮮期，也并非意味着“马上就不能吃了”。保鮮期の标示，不过是一个大致的期限而已。

⑦让自己耳聪目明

就算用心地杀菌消毒，可要是农药的含量很大，要堵住危害也是很困难的。比如霉菌的毒素在加热及烹饪过程中大多很难去除。要是感觉到进嘴的食品“很苦”、“有药味儿”或是味道“有点儿奇怪”，最好是吐出去不要吃，以通过发现异常来锻炼自己的味觉。



食品是维持我们每日生活的能源。因此我们更需要掌握正确的知识，选择、购买安全的食品，从而维护自身和家人的健康。(O)

⑦五感をみがく

いくら除毒をしても、大量の農薬が含まれていれば、被害を防ぐのは難しくなります。カビどく菌などは調理加工では減少しない食品中に残存するものも多いのです。「にがい」「薬くさい」など、味が「おかしい」と思ったら、はき出して食べないなどして、異常を察知する味覚を鍛えること。

食は私たちが毎日の生きるエネルギーです。正しい知識を得て、食品を選び、安全なものを買ひ、自分や家族の健康を守りたいものです。(O)