

2021年 こども園が関見学デー
夏休み自由研究

しよくちゅうどくよぼう まな
食中毒予防を学ぼう♪
きみ しよくひんあんぜん
～これで君も食品安全ハカセだ！！～

クイズ式学習テキスト



農林水産省消費・安全局
食品安全政策課

はじめに・・・



初めまして。

「クイズにチャレンジ！、^{しよくちゅうどくよぼう}食中毒予防を^{まな}学ぼう～これで君も
^{しよくひんあんぜん}食品安全ハカセだ！！～」

の^{どうが}動画はみてくれたかな。

このテキストは、動画で^{しょうかい}ご紹介した食中毒を防ぐ^{ふせ}ポイントを、
^{ふくしゅう}復習のためにまとめましたものです。

ぜひ、チャレンジしていただき、^{げんき}元気な^{しよくせいかつ}食生活を送るために、
私たちそれぞれができることを身につけてください。

^{しよくちゅうどく}

食中毒ってなあに？

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる^{さいきん}細菌やウイルス、

^{ゆうどく}有毒な物質が^{ぶつしつ}ついた食べ物を食べることによって、

^{げり}下痢や^{ふくつう}腹痛、^{はつねつ}発熱、はきけなどの^{しょうじょう}症状が^で出る^{びょうき}病気のことです。

食中毒にならないために、^{ひごろ}日頃から^{でき}出来る^{よぼうほう}予防法を

^{まな}学びましょう。

もくじ 目次

しょくちゅうどく み まも
食中毒から身を守るために

しょくひんあんぜん
食品安全クイズ

こたえ・解説（詳しく知ろう！）



ふろく

しょくちゅうどくよぼう まな
親子で食中毒予防をもっと学ぼう！

ジャガイモ（てんねんどく 天然毒）・ウェルシュ菌（きん 菌）

・カンピロバクター

ただ て あら かた
正しい手の洗い方

しょくひんあんぜん にんていしょう
食品安全ハカセ認定証

解説やふろくは、お家の人と一緒に
読んで、どうやったら食中毒になら
ないか、話し合ってみよう！！

食中毒から身を守るために



食中毒を起こす菌を

- ・ つかない
- ・ 増やさない
- ・ やっつける

食中毒予防の3原則

- 調理前や食事の前は、しっかりと手を洗いましょう。
- 野菜や果物は、流水でしっかりと洗いましょう。
- 卵・肉・魚介類などを調理するときは、中心まで十分に加熱しましょう。
- 調理器具は、使い終わったらすぐに洗いましょう。
洗った後、熱湯をかけると消毒効果があります。
- 害虫の駆除をしましょう。
- ペットが食品や食器にふれないようにしましょう。

食中毒かな？と思ったら



自分で勝手に判断して薬を飲んだりせず、

お医者さんにみてもらいましょう。

下痢やおう吐をしたら、しっかりと水分をとりましょう。

しょくひんあんぜん

食品安全 ○ × クイズ

チャレンジ！

せいかい
正解は ○ × どっち？

○ でかこんでね！

Q1 ^{かわ}きれいな川や^{さわ}沢の^{みず}水だったら、
^の飲んでも大丈夫？
^{だいじょうぶ}



どっち？



Q2 ^{しょくざい}食材をまな板で切るときは、お肉、
^{さかな}魚、^{やさい}野菜、^{じゅんばん}どの順番でも大丈夫？
^{にく}



どっち？



Q3 ^{ひょうめん}お肉は、表面だけ^や焼けていれば、
^た食べても大丈夫？



どっち？



つづくよ！

Q4 ^{やま} 山に生えているきのこ、
おいしそうだから食べても大丈夫？



どっち？



Q5 手は、^{あさいちど}朝^{あら}一度洗ったから、
^{しょくじまえ}食事前^{まいかい}に^{あら}毎回洗わなくても大丈夫？



どっち？



Q6 手を洗う時は、^{とき}石けん^{せっ}をつけなく
^{みずあら}ても、水洗い^{だいじょうぶ}だけで大丈夫？



どっち？



Q7 ^か買ってきた^{やさい}野菜はきれいなので
洗わなくても大丈夫？



どっち？



もうすこし、つづくよ！

Q8 サラダにいれるゆで卵。^{たまご}暑い夏^{あつ なつ}だけど、トロツとしておいしいので、^{はんじゆく}半熟にしたけど大丈夫？



どっち？



Q9 ミニトマトは、食べるときに、^み見た目^めもかわいくて、^も持ちやすいし、^とへたを取らずに洗っても大丈夫？



どっち？



おわりだよ！がんばったね！！

^{べんきよう}もっと勉強したいときのオススメ^{どうが}動画

キャンプ場での調理やバーベキューを安全に楽しむために（農林水産省）

<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/camp.html>



めざせ、手洗い名人！～大人も知りたい手洗いの世界～（農林水産省）

<http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/handwashing/index.html>



親子で夏野菜サラダを作りながら、食品安全を学ぼう！！（農林水産省）

<https://youtu.be/ARGbn2aPqQc>



かいとう かいせつ 解答と解説

Q1 ^{かわ}きれいな川や^{さわ}沢の^{みず}水だったら、^の飲んで^{だいじょうぶ}も大丈夫？

こたえ：



「^{あんない}飲み水と案内があるところで」

解説：野山を流れる川の水は見た目にはきれいでも、目に見えない、食中毒の原因となる菌がひそんでいる場合があります。「この水は、飲むことができます」等の案内が無いところでは、飲んだり、調理に使用しないようにしましょう。

Q2 ^{しょくざい}食材をまな板で切るときは、^{にく}お肉、^{さかな}魚、^{やさい}野菜、どの^{じゅんばん}順番でも大丈夫？

こたえ：



「野菜、魚、お肉の順番で」

解説：生のお肉や魚介類には食中毒の原因となる菌が付いていることがあります。このため、生で食べることのある野菜などにつけないために、野菜、魚、お肉の順番で切りましょう。まな板は、野菜は表、肉や魚は裏、といったように裏・表で使い分けると安心です。

Q3 ^{ひょうめん}お肉は、表面だけ焼けていれば、^た食べても大丈夫？

こたえ：



「お肉は、中までしっかり」

解説：^{なまや}生焼けだと、^{しょくちゅうどく}食中毒の原因となる菌が^{げんいん}残っているかもしれせん。

お肉は^{ていど}こげない程度に中までしっかり焼いて、この菌をやっつけることが大切です。

Q4 山に^は生えているきのこ、おいしそうだから食べても大丈夫？

こたえ：  「知らない山のきのこ、食べないで」

解説：山に生えるきのこの中には^{なか}毒^{どく}があるきのこもあるから、きのこを見分ける^{せんもん}専門の人が「食べられるきのこ」と^{はんたん}判断したものの以外は、採らない、^た食べない、^う売らない、^{ひと}人にあげないようにしましょう。

Q5 手は、朝^{あさ}一度^{いちど}洗^{あら}ったから、食事前^{しょくじまえ}に毎^{まい}回^{かい}洗^{あら}わなくても大^{だい}丈^{じょう}夫^ぶ？

こたえ：



て^てあら^いい^{しよく}ちゅう^{どく}よ^{ぼう}ぼう^{だい}いっ^ぽ
「手洗いは食中毒予防の第一歩」

解説：普^ふ段^{だん}、朝^{あさ}洗^{あら}っても、その^め後^ご、家^か具^ぐや文^{ぶん}房^{ぼう}具^ぐなどいろんなものにさわれば、目に見えない^{よご}汚^けれがいつ^いぱい付^つきます。外^{そと}から帰^{かえ}った^{あと}、トイ^{ちよう}レ^りの^{まえ}あ^と、調^{しよく}理^じ前^{まえ}、食^{しょく}事^じ前^{まえ}などでは、しっかりと手洗いをしましょう。

Q6 手を洗う時は、石けんをつけなくても、水洗いだけで大丈夫？

こたえ：



「石けんを使って洗いましょう」

解説：水洗いだけでは、十分ではありません。石けんを使って、ていねいに洗いましょう。正しい手洗いのやり方は、ふろくの「正しい手の洗い方」を見てくださいね。

Q7 ^か 買ってきた野菜はきれいなので
洗わなくても大丈夫？

こたえ：



^{りゅうすい} ^{あら}
「流水で洗う」

解説：きれいに見えても、野菜には目に見えない、食中毒の原因となる菌がついているばあいがあります。土やほこりがついているときもあるので、野菜は流水できれいに洗いましょう。

Q8 サラダにいれるゆで卵。^{たまご} 暑い夏^{あつ なつ}だけど、
トロツとしておいしいので、^{はんじゆく} 半熟にした
けど大丈夫？

こたえ：



^{かた}
「夏は固ゆで」



解説：半熟のゆで卵は、夏の温度の高い時期は、時間がたつてしまうと、黄身のとろみから食中毒の原因となる菌が増えてしまうおそれがあります。ゆでた後に、すぐ食べないときは固ゆでにしましょう。

Q9 ミニトマトは、食べるときに、見た目も
かわいくて、持ちやすいから、へたを取ら
ずに洗っても大丈夫？

こたえ：



^{きん}
「菌をくっつけない」



解説：ミニトマトの、へたのまわりやくぼみには土や汚れがたまりやすいので、洗う前にへたを取って指先でしっかりと洗いましょう。水分をペーパータオルなどでふき取ってから使いましょう。

6問以上正解出来たら、食品安全ハカセです！

親子で食中毒予防をもっと学ぼう！

ジャガイモ ～天然毒素に注意～

ジャガイモってどんな野菜？

皆さんの大好きなカレーライスやコロッケに入っているジャガイモ！
実は、健康にも良い野菜なんです。

ジャガイモに入っているビタミンCは免疫力を高める働きがあります。
食物繊維も含まれており、腸内環境を整えてくれます。

ジャガイモに天然毒素があるの？

ジャガイモの芽(芽とその芽の根元)や、皮(特に光が当たって緑色になった部分)には、天然毒素であるソラニンやチャコニンが多く含まれているので、これらの部分を十分取り除くことが大切です。

また、家庭菜園などで作られた未熟で小さいジャガイモは、ソラニンやチャコニンを多く含んでいることもあるので、注意してください。



芽が出たジャガイモ



緑色に変わった物(左)と
色の変わってない物(右)

ジャガイモの食中毒を防ぐには？

- ・芽があれば、そのまわりの部分も含めて取り除きましょう。
- ・皮に緑の部分があったら、皮を厚めにむき、緑色の部分の周りもしっかり皮をむきましょう。
- ・苦みを感じたら、食べないようにしましょう。
- ・できるだけ皮をむいて食べましょう。

知識があればこわくない！天然毒素（農林水産省HP）



カレーを食べて夏を元気に！ ～ウェルシュ菌に注意～

カレーで夏バテ防止？

夏の暑い時期や梅雨の時期は、食欲がなくなりがちです。
このような季節を乗りこえるために、冷蔵庫から発掘されたお宝野菜や、これから出回る夏野菜をたくさん具材にした、栄養満点のカレー作りに挑戦してみませんか？スパイスの効いたカレーを食べると元気な気分になりますよね。



ウェルシュ菌に注意？

一度にたくさんカレーを作ったときは、ウェルシュ菌に注意が必要です。
食中毒の原因となるウェルシュ菌は、100℃で1時間の加熱にも耐える熱に強い芽胞を作り、大鍋・大釜での加熱調理の際に死滅しません。このため、加熱するから大丈夫と考えて、加熱と「常温での放置」を繰り返すことは避けて下さい。

ウェルシュ菌による食中毒を防ぐには？

安心して楽しむためポイントは、次の通りです。

- ・調理の際や食事の前には必ず手を洗いましょう。
- ・特に大量に作った料理を常温のまま長時間放置しないようにしましょう。
- ・保存する場合は、短い時間で出来るだけ温度が下がるよう、底の浅い容器等に一度に食べられる量を小分けして、冷蔵庫で保存しましょう。

○カレーの他に、シチューやスープ等も、注意が必要です。
これらに注意して、美味しくいただきますよう。

ウェルシュ菌カレーを食べて元気に
すごしましょう！！（農林水産省HP）



https://www.maff.go.jp/j/syouan/syoku_anzen/anzen/r0306/werushu.html

とり料理を美味しく食べよう！ ～カンピロバクターに注意～

日本人が最も消費しているお肉は？

ズバリ！とり肉です。

ヘルシーで良質なたんぱく質やビタミン類を含み、価格が手ごろなので、
外食や家庭での料理等の利用が増加しています。

焼き鳥、唐揚げ、鍋物、ローストなど、和洋中すべてにおいて、いつも活躍してくれるおいしい、とり料理です。

カンピロバクターに注意？

生や加熱不十分な、とり料理を食べたりすることにより、
カンピロバクターによる食中毒が発生しています。



せっかくのとり料理、そんなことにならないよう、注意して
おいしく食べましょう。

カンピロバクターによる食中毒を防ぐには？

- ・外食時には、火の通った、とり料理を選びましょう。
- ・テイクアウトした時は、すぐに食べるか、時間を空ける場合は食べる直前に、再加熱しましょう。
- ・家庭で調理するときは、中心まで十分加熱しましょう。食べるときは、赤味がなくなることを目安にお肉の中心部までよく加熱（中心の温度が75度以上で1分間）しましょう。
- ・生肉の調理に使った箸やトンぐ等の器具は、使い終わったら使い回しをせずにきれいに洗いましょう。



とり料理を美味しく食べましょう
(農林水産省HP)





食品安全ハカセ証



様

あなたは、食品安全の知識を
習得することができました。

写真をはろう



3年 月

よってここに、
「食品安全ハカセ」
の認定をいたします。
今後も、食品安全の
学習に励み、
食中毒菌を
「つけない」
「ふやさない」
「やっつける」に、
努めましょう。

農林水産省消費・安全局食品安全政策課



手をピカピカにしよう！ 正しい手の洗い方



1. ^{りゅうすい}流水で手をぬらし
ましょう。



2. ^{あわだて}せっけんをつけて十分
に泡立てましょう。



3. 手のひらと^{こう}甲をそれぞれよく洗いましょう。



4. ^{ゆび あいだ あら}指の間をよく洗いま
しょう。



5. ^{つめ あいだ じゅうぶん あら}爪の間も十分に洗いま
しょう。



6. ^{おやゆび はんたいがわ}親指は、反対側の手で
ねじるようにして洗いま
しょう。



7. ^{てくび わす あら}手首も忘れずに、洗いま
しょう。



8. ^{じゃぐち}蛇口をせっけんで洗い
流してから水を出し、流
水で手をすすぎましょう。



9. ^{せいけつ かわ}清潔な乾いたタオル
などで水気を拭きといま
しょう。



10. ^{かんりよう}手洗い完了！

ちゃんと手を洗っていますか？ →

正しい手洗いの動画（農林水産省）

<https://youtu.be/LvD4bENEE8>



