

親

子

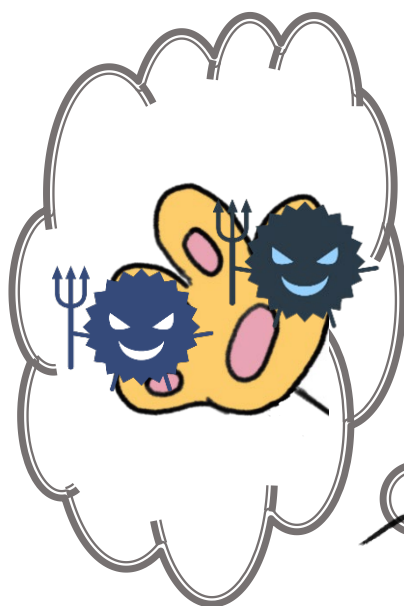
で

知

ろ

う

食 品 安 全



2025年

食 中 毒 予 防

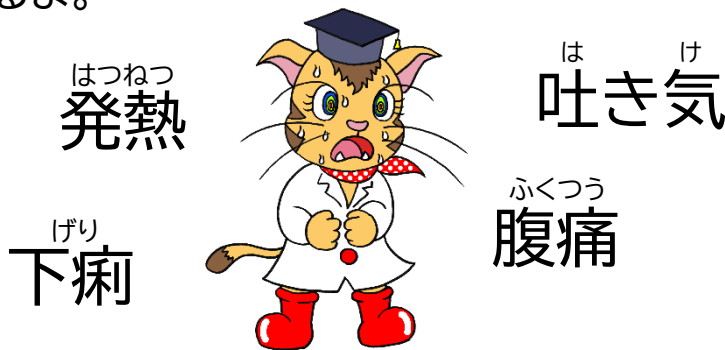
のうりんすいさんしょう しょうひ・あんぜんきょく
農林水産省 消費・安全局
しょくひんあんぜんせいさくか
食品安全政策課

しょくちゅうどく

食中毒ってなあに??

食中毒とは、人に悪さをする微生物やウイルスなどのばい菌などがついた食べ物が体の中に入ることが原因で、体の具合が悪くなることだよ。

熱が出たり、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、食べた物を吐いてしまったりするなどの症状が多いんだ。ひどい時は命を落としてしまうことがあるよ。



このテキストで、食中毒から身を守るための基本を学ぼう。どんな食中毒の原因となるばい菌がいて、どのようにすれば、身を守ることができるかも紹介するよ。

もくじ

食中毒ってなあに??	…P.1
食中毒から身を守るには?	…P.2
「手洗いマイスターKids」への道	…P.7
身近にひそむ食中毒凶鑑	…P.12
おさらい	…P.16
おまけ 植物の天然毒素ってなあに?	…P.18

食中毒から身を守るには？

おい
せっかくの美味しいごはん、具合が悪くなるのはいやだね。
そこで、食中毒から身を守るための大事な^{だいじ}3原則を教えるよ。

しよくちゆうどく よぼう げんそく 食中毒予防の3原則



① つけない

りょうり しよくじ まえ
料理や食事の前には
しっかり^て手^を洗おう！



② ふやさない

しよくざい きん ふ
食材は菌が増えにくい
ひく おんど ほそん
低い温度で保存しよう！



③ やっつける

かねつ ひつよう しよくざい
加熱が必要な食材は
かねつ
しっかりと加熱しよう！

もし、食中毒の症状が出たら、自分で判断して薬は飲んだりせず、
すぐにお医者さん^{いしゃ}にみてもらおう。



つぎ
次のページからくわしく^{かいせつ}解説していくよ



① ばい菌を「つけない」

ばい菌^{きん}をつけないためにはどうしたらいいかな？

きみがすぐに出来ることは、手をきれいにすることだよ。

そのためには、手洗い^{てあら}がかかせないんだ。

手洗いは、食中毒^{しよくちゆうどく}にならないための第一歩^{だいいっぽ}だよ。



きみは、いつもきちんと手洗いできているかな？

「手洗い」って本当に必要なの？

- ★人の手には、目に見えないばい菌がいるよ。
- ★きちんと手を洗うことにより、手についたばい菌をおとすことができるよ。
- ★きちんと手洗いをしないと、手からばい菌が体の中に入ったり、手から食べ物^{もの}にばい菌がついてしまい、食中毒になるかもしれないよ。 P.7,8を見てみよう。

手洗い^{かがくてき}について科学的^しに知りたい人は、この動画^{どうが}を見てみてね！

手洗いの科学～正しい手洗い～

<https://www.youtube.com/watch?v=-RizYPSGStA>



ばい菌を「つけない」ためには食べ物についているばい菌をおとすことも大事だよ

食材を洗うとき

★食中毒の原因となるばい菌は土や水のほか、動物、人などいろいろなところにいるよ。野菜は水道水などの“飲み水として適した流水”でしっかりと洗おう。

★肉にもばい菌がついていることがあるんだ。でも、肉を洗うと逆にシンクにばい菌が飛び散ってほかの食べ物やお皿についてしまうから洗っちゃダメだよ。



野菜・魚は洗う



肉は洗わない

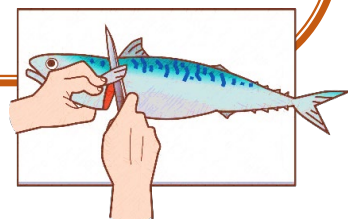
食材を切るとき

★ばい菌をほかの食べ物につけないように肉用、魚用、野菜用と使い分けることが基本だよ。

また、果物や野菜など生で食べる食べ物➡魚や肉の順番で切るようにしよう。

★調理器具を使い終わったら、まずは洗剤と流水でよく洗おう。洗った後に熱湯をかけると消毒効果があるよ。

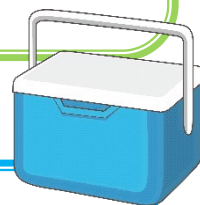
その後、調理器具はかんそうさせ、きれいな場所に保管しよう。



② ばい菌を「ふやさない」

買い物をするとき (冷蔵・冷凍が必要な食品を買ったら)

- ★氷や保冷剤を入れた保冷バッグに入れて帰ろう。
- ★寄り道をせずに、食材が冷たいうちに帰ろう。



冷蔵・冷凍庫に入れるとき

★ドアを開けっ放しにしたり、何度も開け閉めしたりしないようにしよう。

★冷蔵室は、詰め込みすぎないようにしよう。空気の流
れが悪くなり、冷えにくくなるよ。

★冷凍室は、詰め込むことが節電につながるんだ。
冷凍されているものが保冷剤の役割をするよ。



冷蔵庫のかしこい使い方～知ってお得な食品の保存～

<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/frige.html#kaimono>



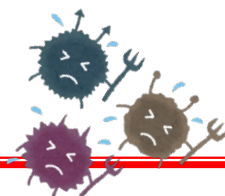
③ ばい菌を「やっつける」

食材はしっかり中心まで加熱を！

★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よう。

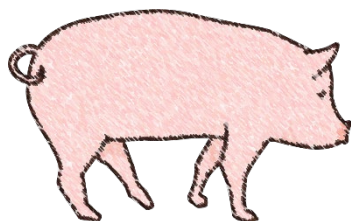
★電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器・フタを使い、調理時間に気をつけよう。

★中心まで十分に加熱すると、ほとんどのばい菌をやっつけることができるよ。



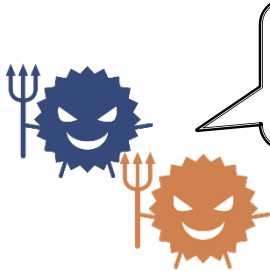
新鮮なお肉でも生で食べられないの？

★ウシやブタ、ニワトリの肉や内臓は、新鮮かどうかに関係なく、「生食用」と書かれていない肉や内臓を生で食べると、食中毒になってしまうことがあるよ。



「手洗いマイスターKids」への道

手には、たくさんばい菌がついているっていうけど、手を見てもばい菌は見えないよね。
どうして見えないのかな。



わたしたちの正体は、ウイルスや細菌だ！！
とても小さいからみんなの目には見えないよ！

ばい菌さん

μm (マイクロメートル)って何cm(センチメートル)？
1 μm は0.0001cmで目では見えない大きさだよ

細菌は種類によって大きさがいろいろだけど
平均すると、1 μm くらいだよ

ウイルスはもっと小さくて0.1 μm くらいだよ

1cm
0.1cm
0.01cm
0.001cm
0.0001cm
0.00001cm

印刷の限界
見えるかな？

細菌の大きさの平均

ウイルスの平均の大きさ

「目に見えないから本当にいるかわからないよ～」と
思っているきみのために、ばい菌を見せてあげよう！

手形スタンプを使うと、手や指についているばい菌が増えて
目に見えるようになるよ。



手形スタンプ

てあら お
手洗いをせずに手形スタンプに手を置いてみるよ。

その後、1～2日たった状態を見ると白い点々があるのがわかるね。

この白い点々がばい菌の集まりで、手にたくさんばい菌がついて
いたことがわかるよ。

手を洗わないで料理を作ったり、食事をしたりすると、手についた
ばい菌で食中毒になるかもしれないよ。



1～2日後



つぎ ほうほう
次のページからばい菌をやっつける正しい手洗いの方法を教えるよ

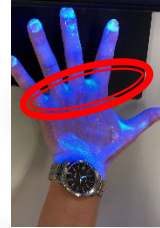


てあら しよくちゅうどくよぼう だい い っぽ
手洗いは食中毒予防の第一歩

手をピカピカにしよう！ 正しい手の洗い方




明るく光っているところが汚れている部分だよ

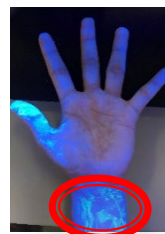


1. てをぬらして 2. せっけんをつけて
あわだてよう

3. てのひらと
てのこうゴシゴシ

4. ゆびのあいだ
モミモミ

 部分に注意しながら洗おう



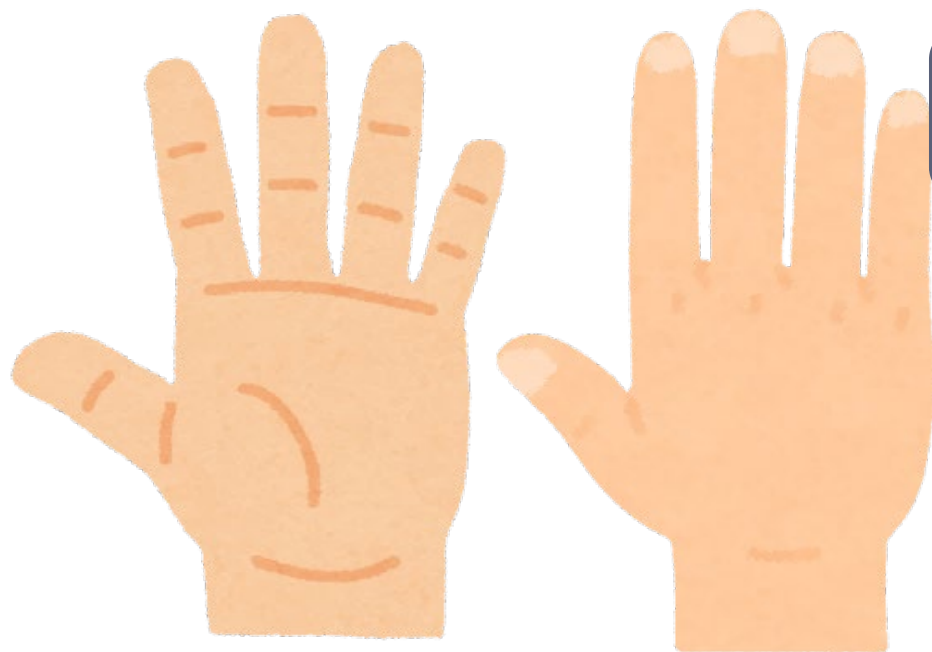
6. おやゆびつかんで
クルクル

7. てくびつかまえて
ぐりぐり

8. あわをながして

9. きれいにふいて
ピッカピカ

きみが手洗いした時のことを思い出して、洗えていないと思うところにしるしをつけてみよう！



○でかこんで
みよう



どんなことに気をつけて手洗いをしようと思ったかな？

きみの考えを書いてみよう



こんな時、手を洗おう！^{あら}



外から帰った後



トイレの後



動物とふれあった後^{どうぶつ}



せき、くしゃみ、
鼻をかんだ後^{はな}



ごはん、おやつを食べる前



料理をする前、料理中、
料理した後^{りょうり}

正しい手洗いの方法と、どんな時に手を洗うべきか
バッチリわかったね！

手には見えないばい菌^{きん}がたくさんついているので、
しっかりと手洗いをして、食中毒^{しょくちゅうどく}を起こす
ばい菌を手に「つけない」ようにしよう！

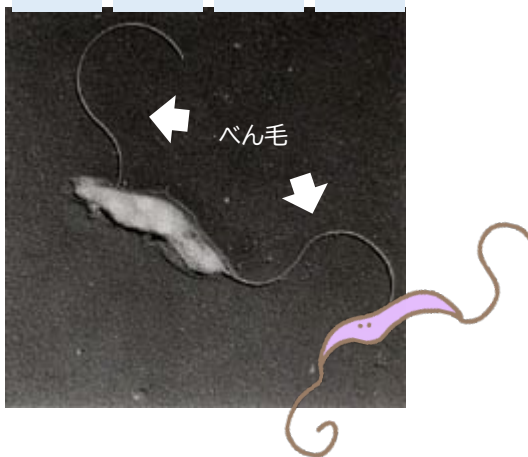


身近にひそむ 食中毒凶鑑

食中毒の原因になるものはたくさんの種類があるんだ。
 どんなものがあるのか少し紹介するよ

カンピロバクター (細菌)

おう吐と 下痢 腹痛 発熱

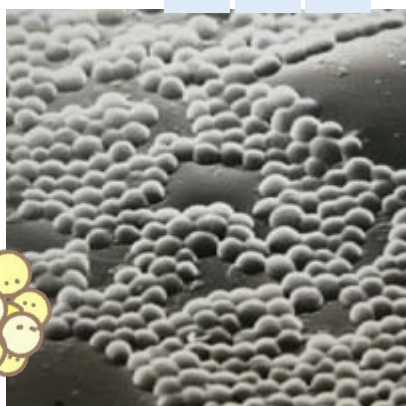



よくいる場所	ふせぎかた
<ul style="list-style-type: none"> 生の肉 加熱が足りない肉 	<ul style="list-style-type: none"> 肉をしっかり加熱(中心部を75℃以上で1分間以上)する
<ul style="list-style-type: none"> 使ったままの調理器具 	<ul style="list-style-type: none"> 調理器具をすぐ洗う
<ul style="list-style-type: none"> 肉を触った手 	<ul style="list-style-type: none"> 手をよく洗う

菌の数が少なくても食中毒を起こすんだ

黄色ブドウ球菌 (細菌)

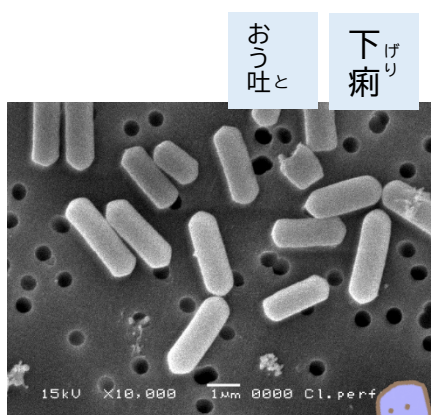
おう吐 下痢 腹痛



よくいる場所	ふせぎかた
<ul style="list-style-type: none"> ヒトの皮膚、かみの毛など 	<ul style="list-style-type: none"> 手をよく洗う
<ul style="list-style-type: none"> きずがジュクジュクしているところ 	<ul style="list-style-type: none"> 手にけががあるときは、調理しないか、手袋をする


黄色ブドウ球菌は熱に弱いけど、菌が作った毒素は加熱してもなくなるんだ

ウェルシュ菌 (細菌)



おう吐と

下痢

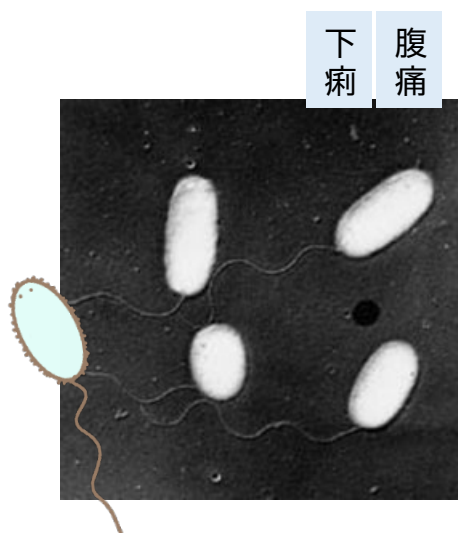
よくいる場所	ふせぎかた
<p>たいりょう ・大量に作って そのままほうち 放置されたカレーやシ チュー</p> 	<p>・小分けにして れいぞうこ 冷蔵庫に入れる</p>
	<p>なべぞこ ・鍋底までかき まぜ、中心まで しっかりと加熱 する</p>



芽胞

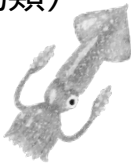
しぜんかい ぶんぷ がほう た あつまく
土の中など自然界に広く分布していて、芽胞という100℃の加熱にも耐えられる厚い膜を作るよ

腸炎ビブリオ (細菌)



下痢

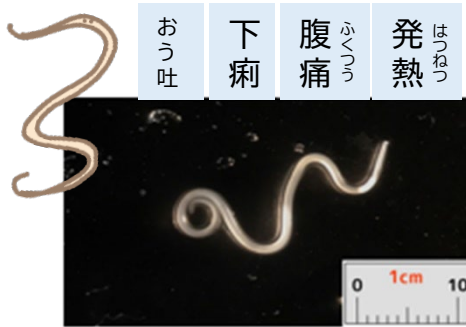
腹痛

よくいる場所	ふせぎかた
<p>とく ・生の魚(特に かいさんぶつるい 海産物類)</p> 	<p>・中心までしっ かり加熱する</p>
	<p>・食べる直前ま れいぞうぼん で冷蔵保存する</p>
<p>・生の魚介類に 使った調理器具</p>	<p>・よく洗う</p>

こうえんせいさいきん
好塩性細菌といって、川よりもしよっぱい海によくいるよ

しよくちゆうどく げんいん さいきん きせいちゆう
 食中毒の原因は、細菌だけじゃないんだ。寄生虫や細菌よりも
 もっと小さいウイルスも食中毒の原因になるよ。

アニサキス (寄生虫)

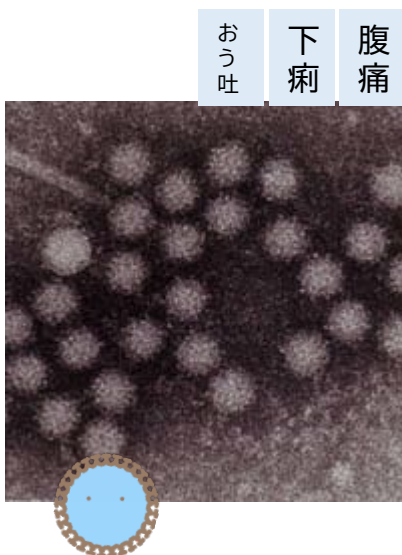



提供:日本水産資源保護協会

よくいる場所	ふせぎかた
・アジやサンマ、イカなどの生の海産物類 	・魚の内臓を生で食べることを避ける ・一度冷凍する(24時間以上)
・冷凍や加熱が不十分な海産魚介類の内臓周辺や筋肉など	・鮮度が落ちないように、氷や保冷剤を使い冷えた状態を保つ

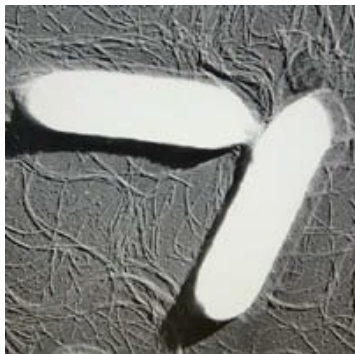
アニサキスは、クジラの胃の中に住めるから、胃酸と同じ酸性のお酢でもやっつけることはできないよ

ノロウイルス (ウイルス)

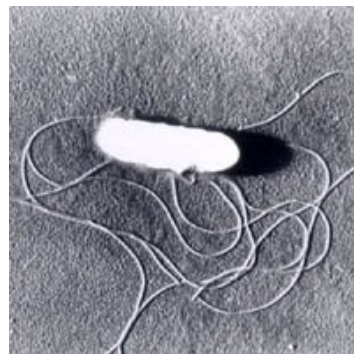


よくいる場所	ふせぎかた
・ウイルスを含む二枚貝(カキなど) 	・食品の中心温度を85~90℃で90秒以上加熱
・感染している人の手やウイルスのついた包丁などの調理器具	・手をよく洗う ・調理器具はすぐ洗う

いろいろな細菌や寄生虫、ウイルスがあったね。
 これはほんの一部で、もっとたくさんの種類があるよ。



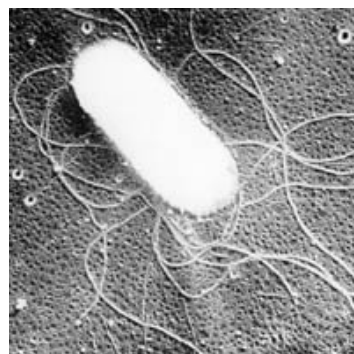
ボツリヌス菌(細菌)



リステリア・モノサイトゲネス(細菌)



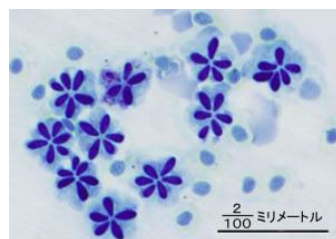
腸管出血性大腸菌(細菌)



サルモネラ(細菌)



セレウス菌(細菌)



クドア・セプテンpunkタータ(寄生虫)

などなど…

食中毒をおこすばい菌の種類が違っても、食中毒を予防する
 ためにできる同じことがあるよ。



さいごに大事なことをもう一度伝えるよ！
—————の部分をうめてみよう！

「食中毒予防の3原則」おぼえているかな？

① ばい菌きんを「————」

りょうり しょくじ まえ
料理や食事の前には
てあら
しっかり手洗いをしよう



② ばい菌きんを「————」

- れいぞう れいとう ひつよう しょくひん れいぞうこ
○ 冷蔵や冷凍が必要な食品は冷蔵庫、
れいとうこ い
冷凍庫に入れよう
- れいぞうこ あ ばな
○ 冷蔵庫のドアは開けっ放しに
しないようにしよう

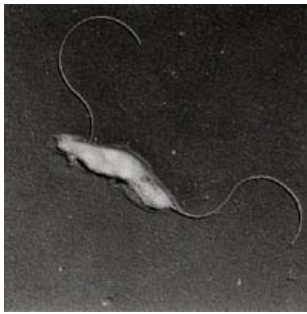


③ ばい菌きんを「————」

かねつ ひつよう しょくざい
加熱が必要な食材は中心まで
十分に加熱しよう



正しい組み合わせを線で見よう！

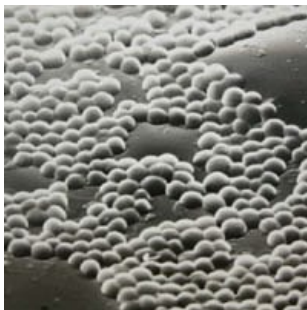


かねつ
生や加熱が足りない肉に
よくいるよ

•

おうしょく きゅうきん 黄色ブドウ球菌

どくそ へ
作られた毒素は減ら
せないので、手袋を
てぶくろ
して料理しよう

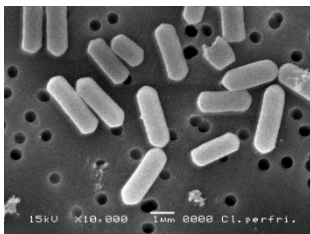


ひふ
人のかみの毛や皮膚、
きずぐち
傷口にいるんだ

•

ノロウイルス

ウイルスをやっつけるため
びょういじょう
に、85℃以上90秒以上
加熱しよう

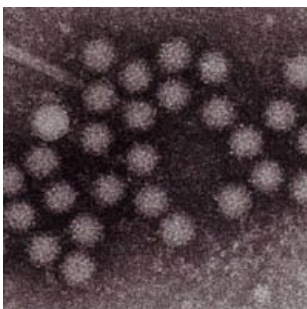


にこ りょうり
カレーなどの煮込み料理を
じょうおん ほうち ふ
常温で放置すると増えるよ

•

カンピロバクター

肉を中心までしっかり
加熱しよう(75℃以
上60秒以上)



にまいがい かんせん
カキなどの二枚貝や感染し

•

ウェルシュ菌

食べきれないときは小
れいぞうこ
分けにして早く冷蔵庫
に入れよう

ている人の手にいるよ

植物の天然毒素ってなあに??

自分の身を守るために、他の動物や虫などにとって毒となる成分を作り出す植物があるよ。
この成分を天然毒素と言うんだ。



天然毒素を含んだ植物を人が食べてしまうと食中毒になることがあるよ。スイセンやアジサイなどの身近な植物にも毒となる成分が含まれているから、自分で判断して食べちゃダメだよ。



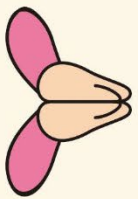
スイセン

ニラ

スイセンなんて花を見たらわかるよって思った人もいるんじゃないかな？
右の写真が食べられる「ニラ」で、左の写真が「スイセン」だよ。
違いが分かるかな？花の咲いていない時期だと見分けがつかないよね。
スイセンは球根があるのが特徴だよ。
土の上から見える部分だけじゃ違いがわからないから、ニラだと確実にわかる^{いがい}とき以外は食べないでね。

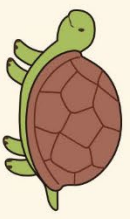
てあらい6つのポーズ

1 おねがい
のポーズ



てのひらを
あわせて
すりすり。
まずはいちばん
ひろいところ
からあらおう。

2 カメ
のポーズ



おやこの
かめのよ
うに
てを
かさねよう。
てのこうも
わすれずにね。

3 おやま
のポーズ



ゆびとゆびを
はさんで
おやまを
つくって
ゆびのあいだを
あらおう。

4 おおかみ
のポーズ



おおかみの
ように
つめをたてて
ごしごし。
かくれた
ばいきんを
おいだそう！

5 バイク
のポーズ



バイクの
うんてんみたい
におやゆびを
ぎゅっぎゅっ！
くちにはいりやすい
ゆびだから
よくあらおう。

6 つかまえた！
のポーズ



てくびを
にぎって
ぐりぐり。