

太郎さんの 食中毒事件簿

指導者用教材

皆さん、こんにちは。
ぼくは岐阜太郎、小学生です。
何でも好き嫌いなく食べられるよ。
今日もごはんがおいしいよ！

ところが、いつもは健康な太郎さんどうしたのだろう？



いつもは健康な太郎さん
どうしたのだろう？



←詳しくはこちら
インターネットを検索す
るには



←詳しくはこちら
食中毒の統計

太郎さんは、**おかしい**と思って家の人に話をし、いっしょに病院へ行きました。
そこで、お医者さんから「**食中毒**」と診断されました。

「食中毒」とは、食中毒菌（食中毒を起こす細菌やウイルス）などがついている食べ物を、飲んだり食べたりすることで起きる病気です。

食中毒菌がついている食べ物は、味・香りなど全く普通の食べ物と変わりません。
だから、気づかないのです。知らずに食べてしまい、数時間後あるいは数日後に、太郎さんのような症状がでてきて、「**食中毒だ！！**」と気づくのです。

太郎さんは、お医者さんの治療を受けて元気になったのでさっそくインターネットも利用しながら食中毒の勉強を始めました。

どうして、ぼくは食中毒になったのだろう？



細菌は、**栄養・水分・温度・時間**が丁度よくそろくと どんどん増えます。

＜ポイント＞

細菌による食中毒予防には、**栄養・水分・温度・時間**が丁度よくそろわないようにすることが、大切です。一方、ノロウイルスは食品中では増えないため、ノロウイルス食中毒予防には、手洗いをしっかり行ってノロウイルスを食品に付着させないこと、食品を加熱してノロウイルスを不活化させることなどが重要です。

食中毒を起こす細菌やウイルスは、いろいろなものがあり、自然界のあらゆるところにいます。今回は、特にノロウイルス、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌、サルモネラについて調べました。

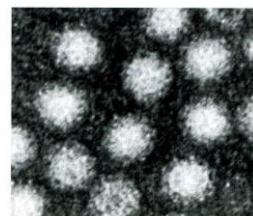


←詳しくはこちら
細菌とウイルスのお話

食中毒を起こす細菌やウイルス

① ノロウイルス

最近、**ノロウイルス**による食中毒や感染症の発生が増えています。
特に学校などで発生した場合には、**集団発生につながる**ことがあり、注意が必要です。



写真提供／愛知県衛生研究所

ノロウイルスは、人の腸の中だけで増えて下痢やおう吐を起こすウイルスで、特に冬季に流行します。感染した人の便やおう吐物から、手指などをとおして二次汚染された食品を食べることにより、食中毒が起こります。また、カキなどの二枚貝にはノロウイルスが取り込まれていることがあり、生や加熱不十分で食べたときに食中毒を起こすことがあります。

特徴

- ・少ないウイルスの量で症状が出る。
- ・人から人にもうつる。
- ・寒い時期に多い。
- ・感染力が非常に強い。

食中毒と感染症の両面があります

潜伏期間

・1日～2日

症状

・吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱(37～38℃)



詳しくはこちら↑
ノロウイルスのお話

<ポイント>

- 1 ノロウイルスは細菌よりはるかに小さいウイルスで、単独で増えることができず、人の腸の中でしか増えません。ノロウイルスに汚染された食品を食べることで、人の腸内で爆発的に増えて食中毒を起こします。また、ノロウイルスは人のふん便とともに、下水を経由して川から海に流れ込み、海で育ったカキなどの二枚貝の体内で濃縮され、その二枚貝を生や加熱不十分で食べることにより、食中毒を起こすこともあります。
- 2 ノロウイルスは感染力が強く、**少ないウイルスの量(10数個程度)でも発症することがあります。**
- 3 石けんでの手洗いでは、ウイルスを不活化させることはできませんが、手に付着したウイルスを、機械的に洗い出して数を減らすという意味で、大切です。
- 4 ノロウイルスは、ウイルスが大量に含まれるふん便や吐物から、**人の手などを介して二次感染するため、注意が必要です。**
- 5 ノロウイルスは非常に小さいため、空気中にまいあがり、吸い込むことで感染することもあります。おう吐物等の消毒も重要です。
- 6 症状が治まっても、ふん便中にウイルスが長期間排出されることがあります。

② カンピロバクター

カンピロバクターは、家畜(鶏、牛、豚など)、ペット、野生動物などあらゆる動物の腸内に存在します。特に、鶏肉についていることが多い細菌です。少ない菌の量でも食中毒を起こすことがあります。

特徴

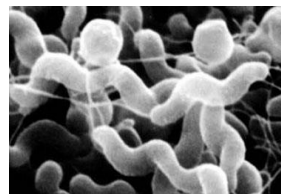
- ・少ない菌の量で症状が出る。
- ・鶏肉に多い。

潜伏期間

・2日～5日

症状

・腹痛、下痢、発熱(38℃前後)、頭痛、吐き気



写真提供／愛知県衛生研究所



詳しくはこちら↑
カンピロバクターのお話

＜ポイント＞

- 1 多くの食中毒菌は、数万個という菌が体内に入らないと発症しませんが、カンピロバクターは、少ない菌の量（100個程度）で発症することがあります。
- 2 生の肉には、カンピロバクターに限らず、色々な菌が付いているため、生の肉は**専用の取り箸やトング**を使用し、生の肉に触れた箸で食事をしないようにします。
生の肉に触った後は、**必ず手を洗います**。
- 3 家庭で、冷凍した肉を解凍するときや生の肉を冷蔵庫に保管するときには、肉汁が他の食品につかないよう容器に入れましょう。
- 4 肉は、強火で加熱すると、表面上はよく焼けていても、**内部が生焼け**となり、食中毒になる恐れがあるので、**中まで火を通しましょう**。

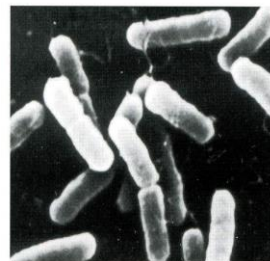
③ 腸管出血性大腸菌

大腸菌は、動物や健康な人の腸内に存在します。ほとんどのものは無害ですが、人の腸管に感染して腹痛や下痢を起こすものがあります。

1996年に岐阜市、堺市などで起きた「O157」や2011年に富山県などで起きた「O111」は、ペロ毒素を作るのが特徴の腸管出血性大腸菌の仲間に入ります。

特徴

- ・少ない菌の量で症状がでる。
- ・人から人にもうつる。
- ・強い毒素を作る。
- ・牛の腸にいる。



写真提供／岐阜薬科大学微生物学研究室



潜伏期間

- ・3日～8日

症状

- ・腹痛、下痢、発熱、便に血が混じる。→まれに、症状が重くなり、死ぬこともある。



詳しくはこちら↑
腸管出血性大腸菌のお話

<ポイント>

- 1 O157は、少ない菌の量(100個程度)でも発症することがあります。
- 2 O157やカンピロバクターなどの細菌と、ノロウイルスの加熱温度の違いに注意します。多くの食中毒菌は、食品の中心部の温度で、75℃、1分以上の加熱で死滅します。O157の加熱温度は「O157」を「右から読んで75℃、1分でOK」と覚えてもらえると理解しやすいです。ノロウイルスについては、安全性を見込んで、85℃～90℃、90秒以上で加熱するよう指導しています。
- 3 水道水は塩素消毒がきちんとされているので安全です。しかし、湧き水、沢水などは野生動物の糞尿で汚染されている可能性があり、注意が必要です。

④ サルモネラ

サルモネラは、牛や豚、鶏などの腸内や下水、河川など自然界に広く存在し、肉や卵などが汚染されていることがあります。また、ネズミ、ゴキブリ、ハエ、ペットとして飼われているミドリガメなどがサルモネラをもっていることもあります。

特徴

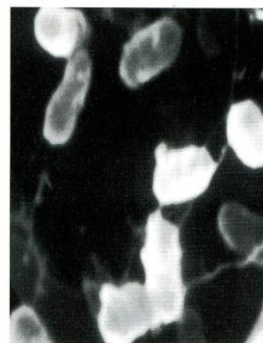
- ・動物やカメ、ゴキブリなどが持っている。
- ・肉や卵に多い。

潜伏期間

- ・半日～3日

症状

- ・発熱(38℃前後)、頭痛、下痢、吐き気、おう吐



写真提供／岐阜薬科大学微生物学研究室



詳しくはこちら↑
たまごとサルモネラのお話

<ポイント>

- 1 ネズミ、ゴキブリやハエなど(衛生害虫)は、不潔なところを歩いた脚で台所等を徘徊するので、さまざまな病原菌をまき散らすいわゆる病原菌の運び屋です。ネズミなどの餌となる食品を残さないように徹底した清掃等が大切です。
- 2 肉を購入する際は消費期限を、卵を購入する際は賞味期限を確認し、期限内に食べます。賞味期限を過ぎた卵は必ず加熱します。また、生の肉や卵を触った後は、必ず手を洗います。

食中毒を予防するために

予防のポイント

- 手洗い**をしっかりと行う。(特に、トイレの後や食事の前)
- 調理をする時は、**十分に加熱**する。
(中心部分が75℃ 1分以上、ノロウイルスは85～90℃ 90秒以上加熱する。)
 - ・**肉やレバー**は、**生で食べない**。
- 調理器具の**洗浄殺菌**(二次汚染防止)
 - ・特に、生肉を切った包丁やまな板で、ほかの食材を切らない。
- 調理した食品は、**早めに食べる**。

その他 注意事項

- 吐いた人がいたら、**すぐ先生に連絡**する。
(下痢や吐いたものには、細菌やウイルスがたくさん含まれているので触らない。)
- ネズミ、ゴキブリやハエなどを**駆除**する。
- 水道水以外のわき水などは**未加熱で飲まない**。

詳しくはこちら→

みんなも大スキ！お肉のお話



細菌: 1つの細胞からできた生物。大きさは1mmの1000分の1くらい。

一定の条件がそろえば単独で増殖できる。

ウイルス: 細胞を持たず、大きさは、細菌よりはるかに小さい。遺伝子がタンパク質の殻で覆われているだけの単純な構造をしている。単独で増殖することができず、生きた細胞の中でのみ増殖する。

感染: 細菌などが体の中に入り込んで増えること。

潜伏期間: 細菌などが体の中に入り込んでから、発病するまでの期間

二次汚染: 例えば、肉や魚の細菌が、包丁やまな板につき、その包丁やまな板から次に調理するものにつくこと。

二次感染: 病原体が患者や感染者の便やおう吐物の中に出て、手指や食品などについて、他の人の口に入り広がること。

この研究で、太郎さんは、食中毒を防ぐには特に3つのことが大切であることがわかりました。

さい きん

細菌やウイルスによる食中毒を防ぐには、つぎのことに注意する。

○ **つけない**

つめ

爪切り 手洗い 食器や器具の洗浄

せんじょう

○ **ふやさない**

低温保存 調理後早く食べる。

○ **やっつける**

中までしっかり加熱



そして、自分ができる3つのことを発見しました。

＜ポイント＞

細菌による食中毒を防ぐには、細菌による食中毒予防の3原則〔①つけない(爪切り、手洗い、食器や器具の洗浄) ②増やさない(低温保存、調理後早く食べる) ③やっつける(中までしっかり加熱)〕を守ることが大切です。

一方、ノロウイルスは食品中で増えないため、ノロウイルスによる食中毒予防には、ノロウイルスを食品につけないこと(手洗いをしっかりする、体調の悪い人は調理や給食当番をしない、吐いたものに触らないなど)や、食品を中までしっかり加熱してノロウイルスを不活化させることなどが大切です。

手洗いのお話 詳しくはこちら→



① 手洗いをしっかりすること



手洗い
のお話



トイレ
から
出るとき



＜ポイント＞

上記の場合は手洗いが重要である旨を指導してください。
特に、トイレの後、調理の前、給食の前の手洗いは重要です。

② さい きん細菌やウイルスに負けない体をつくること

規則正しい生活をする。

- 早寝早起き
- 好き嫌きらいなく食べる。
- 適度な運動をする。



③ けつ清潔な給食にすること

給食当番は、マスク、エプロン、帽子ぼうしを着用し、
手洗いをしっかり行って配膳はいぜんする。

みんなは、ほこりをたてないよう席で待つ。

体調が悪いときは、先生に報告して、給食当番はしない。



調理員さんありがとう。

＜ポイント＞

給食は、栄養担当の先生や職員さんと調理員さんが、安全で美味しく作ってくれています。当番の生徒は、マスク、エプロン、帽子を着用し、手洗いをしっかり行い、給食の中に異物や細菌が入らないように注意します。また、体調が悪いときは、先生へ報告して給食当番はしないようにしましょう。

※下痢、おう吐、腹痛、発熱があったら、すぐに先生やお家の人に相談しましょう。

細菌やウイルス以外の原因で起きる食中毒

<ポイント>

動植物の中には体内に有毒成分(自然毒)を持つものがあります。植物や動物が本来持っている有毒成分と、食物連鎖を通して取り込まれたもの等があります。これら自然毒を含む動植物による食中毒は、細菌性、ウイルス性食中毒と比べると件数、患者数はそれほど多くないですが、フグ毒やキノコ毒の一部には、致死率の高いものがあるので注意が必要です。

さい きん 細菌やウイルス以外の原因で起きる食中毒もある ことがわかりました。

し ぜん どく 自然毒

もともと毒を持っている植物や動物(魚)

きのこ【ツキヨタケ】



植物【スイセン】



左:ニラ

右:スイセン

動物(魚)【トラフグ】



食べられる植物のニラ(左)
まちが
と間違えやすい

【ツキヨタケ】 出典:「毒キノコに要注意!」(厚生労働省)を加工して作成 <https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/000358726.pdf>

【スイセン】 出典:「NewsRelease平成28年4月13日号」(消費者庁)を加工して作成 https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/release/pdf/160413kouhyou_1.pdf

○食物性自然毒

植物の中には、食用になるものがある一方、スイセンやチョウセンアサガオ、キノコ等のような有毒植物もあります。(キノコは生物学的には植物ではなく菌類に分類されています。)これらの有毒植物を誤って食べると、下痢、おう吐、痙攣等の症状が出ることもあり、最悪の場合死亡することがあります。

① きのこ

キノコを原因としている食中毒は、毎年発生しています。中には猛毒のキノコもあり、食べてから短時間で死亡する場合があります。

おう吐、腹痛、神経症状、呼吸困難、意識障害等の症状を起こします。

知らないキノコは、**採らない、食べない、人にあげない**ようにしてください。

食用と間違えやすく食中毒が多い毒キノコの例

毒キノコ	食用キノコ
クサウラベニタケ	ウラベニホテイシメジ、ホンシメジ
ツキヨタケ	ヒラタケ、シイタケ
ニガクリタケ	ナメコ、クリタケ

② スイセン

全草が有毒であり、アルカイドであるリコリン等が含まれます。葉は食用のニラやノビル、りん茎はタマネギに似ています。

吐き気、おう吐、下痢、よだれ、発汗、頭痛、昏睡等の症状を起こします。

③ じゃがいも

じゃがいもは食用ですが、保存方法や調理時の取り扱いを間違えると有毒成分であるソラニンやチャコニンを持つようになり、食中毒を起こす場合がありますので注意が必要です。

○動物性自然毒

フグ等の有毒魚や毒化した貝類を食べることで食中毒症状が起こすことがあります。

④ フグ毒

毎年、全国でフグによる食中毒が発生しています。

フグ毒は、テトロドトキシンと呼ばれる神経毒（神経系を障害し、筋肉を麻痺させる毒）で、フグの肝臓や卵巣などの内臓に多く含まれています。フグの種類によっては皮や筋肉に含まれる場合もあります。フグは、必ず専門家であるフグ調理師が調理したものを食べましょう。万が一素人が調理したフグ等を食べた後に、しびれ等の症状が現れた場合は、直ちに医療機関を受診しましょう。

普段食べている食物が毒を持つ場合

じゃがいも

- じゃがいもの芽や日光があたって緑色になった部分ではソラニンという毒素が作られています。
- ソラニンは加熱しても壊れません。
- 食べると、おう吐、下痢、腹痛を起こすことがあります。



【じゃがいもの芽や緑色になった部分】



じゃがいもについて気を付けること

- ①料理するときは、芽の周り^とは多めに^{のぞ}取り除いたり、緑色になっていたら皮を厚めにむいて、よく水にさらそう。
- ②保管するときは、じゃがいもを暗くて涼しい場所に置いて日光が当たらないようにし、早めに食べよう。
- ③育っていない小さなじゃがいもは食べるのをやめよう。

⑤ その他の有毒魚

イシナギ、バラムツ、アブラソコムツ、アオブダイ等を食べると、食中毒を起こすことがあります。また、熱帯、亜熱帯の主としてサンゴ礁周辺に生息する魚（オニカマス、バラハタなど）は、毒化する魚種が多いため、これらの魚は食中毒を起こすことが知られています。

⑥ 貝毒

アサリやホタテなどの二枚貝は、エサのプランクトンが原因で毒をもつことがあります。毒化した貝を食べると、麻痺や下痢などの食中毒症状を起こします。特に麻痺性貝毒はフグ毒にも匹敵するほどの強さで、重症だと死に至ることもあります。毒化した貝は、出荷規制されて市販されることはないため、貝毒による食中毒事件はほとんど起こっていません。潮干狩りや海水浴などで自家用に採った貝などは、出荷規制の対象外のため注意が必要です。

寄生虫が原因で起きる食中毒

<ポイント>

食品となる動植物等には、いろいろな種類の**寄生虫**がいることがあり、その食品を食べると激しい痛みやおう吐などの症状を起こすものもあります。魚介類、生肉のほか、野菜や飲み水が原因となった例も報告されています。サケ、タラ、サバなどの海産魚や、イカなどを寿司や刺身などで生食すると、**アニサキス**に感染することがあります。また、ヒラメや馬刺しを食べた人が、食後数時間程度で一過性の嘔吐などをおこし、重症化せず速やかに回復する事例があり、ヒラメでは**クドア・セブテンプクタータ**、馬肉では**ザルコシスティス・フェアリー**という寄生虫が原因であることが確認されています。

き せい ちゅう 寄生虫で食中毒が起きることもわかりました。

アニサキス

- サバ、カツオ、アジ、イカなど海の魚などに寄生き せいしていることがあります。
- 体長1cmくらいの白くて細い虫です。
- 魚の身の間に入りこんでいるので、よく見るとわかります。
- 食べてから30分～数時間後に激はげしい腹痛ふくつうがおきます。(人によっては普通の腹痛で終わることもあります。)吐き気はげやおう吐とがおきることもあります。
- お医者さんの検査で症状のある人の胃の中の虫を、カメラを使って確認します。

【人の指とアニサキス】



【イカに頭をさしこむアニサキス】



① アニサキス

サバ、イワシ、サンマ、イカなどの魚介類や海に住む哺乳類の体内に「アニサキス」という寄生虫がいることがあります。人の体内では成長できないため、これらを刺身などで食べた場合、通常は糞便とともに排泄されます。しかしまれに、人の胃や腸壁に侵入して、食中毒の症状を起こします。アニサキスは、魚類の内臓に多く寄生しており、常温で放置すると身の中に移行していきます。

症状

- ・食後 30 分～数時間（多くが8時間以内）後に激しい腹痛が起きます。
- ・吐き気、おう吐、蕁麻疹等を伴うこともあります。

予防するには

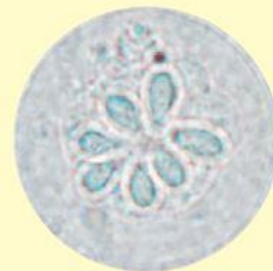
- ・内臓を早めに取り除く。
- ・目視でよく観察する。
- ・加熱する。
- ・ -20°C で48時間以上冷凍する。

クドア・セブテンブクタータ

- 魚のヒラメの身の中に寄生していることがあります。
- 顕微鏡で見ないとわからない大きさです。
- 食べてから数時間で下痢、吐き気、おう吐が出ます。

【ヒラメの身の中のクドア】

【ヒラメ】



馬の筋肉にも
ザルコシスティス
という寄生虫がいる
ことがあるよ



寄生虫による食中毒を防ぐには

- 必ずしもすべての魚や肉に、食中毒の原因となる寄生虫がいる訳ではありません。
- 寄生虫の食中毒は、魚や肉をよく加熱してから食べるか、 -20°C で48時間以上冷凍してから食べることで防ぐことができます。

② クドア・セプテンブクタータ

魚類の寄生虫でゴカイなどを介してヒラメの身の中に寄生します。この寄生虫がたくさん寄生したヒラメを生で食べることで、下痢、おう吐などの食中毒症状が起こります。人に寄生して体内で発育することはないことが分かっています。

予防するには

- ・加熱調理する。
- ・－20℃で4時間以上冷凍する。

③ ザルコシスティス・フェアリー

馬や犬の寄生虫で、筋肉に寄生します。人に寄生して体内で発育することはないことが分かっています。この寄生虫がたくさん寄生した馬肉を生で食べることで、下痢、腹痛、おう吐などの食中毒症状が起こります。

馬肉を冷凍処理すると、ザルコシスティス・フェアリーによる食中毒を予防することができます。国内に流通する多くの生食用馬肉は、生産地で冷凍してから出荷するなどの対策がとられています。

食物アレルギーってなんだろう。

<ポイント>

食物アレルギーは、本来は、外部から体内に入ってきた細菌やウイルスなどの異物から体を守るための「免疫」という機能が、食べ物に含まれるたんぱく質を異物と間違えて反応することで起こります。たんぱく質を含む全ての食べ物が食物アレルギーの原因となりえます。「卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに、くるみ」の8種は「特定原材料」と呼ばれ、特に発症数や重篤度から勘案し表示する必要性の高いものとして、必ず表示することが義務づけられています。

可能な限り表示することが推奨された20種は、症例数や重篤な症状を呈する者の数が継続して相当数みられますが、特定原材料と比べると少ないものです。

食物アレルギーは、「好き嫌い」に関わらず、人によっては、微量でも症状が出ることもあるので注意が必要です。食物アレルギーの対応の基本は、原因となる食べ物を食べないことです。食べられないもの、食べてよいものは自己判断せず、必ず医師の指導を受けましょう。それに基づいて、食品表示やHPで原因となる食品が使われていないかを確認します。また、外食の際はメニュー等やお店の人に確認することが大切です。

しょく もつ

食物アレルギーってなんだろう。

- 食物には人によってはアレルギー症状を起こすものがあります。体に赤みが出たり、**蕁麻疹**が出たり、かゆくなったり、呼吸がくるしくなったり、おなかを壊したり、様々な症状が出る場合があります。
- 「食物アレルギーかな？」と思ったら、必ずお医者さんにかかりましょう。

袋に入った加工食品に含まれている場合

必ず表示されているよ！

「卵、乳、小麦、落花生（ピーナッツ）、えび、そば、かに、くるみ」の8種。



可能な限り加工食品に表示することがすすめられているよ

「アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン」の20種。



食物アレルギーを防ぐには

- 食物アレルギーのある人は食べる前に食品表示でアレルギー（原因となる食品）が含まれていないことを確認しましょう。
- お店のメニューでわからない場合は、お店の人に確認しましょう。

命を救うエビペン®

食物アレルギーの症状がひどく出た場合は、命にかかわる場合があります。症状が出た場合は、まず先生に伝えましょう。このような緊急の場合に備えて、食物アレルギーを持つ人はお医者さんから「エビペン®」（自分でうてるようになっている薬の入った注射装置）を渡されていることがあります。



写真提供 /
マイランEPO合同会社

食品表示の見方を知ろう。

<ポイント>

食品の包装には、名称、原材料名、添加物、賞味期限や消費期限、エネルギー、栄養成分など、一定の情報を記すことが定められています。食品表示は、食品の特性や品質に関する情報を消費者に伝える貴重な情報源です。これらの食品表示を活用することで、自分にあった食品を適切に選択することができます。見方を学んで、情報として活用するようにしましょう。

食品表示の見方を知ろう。

食品表示からは、こんなことがわかるよ！

- どんな原材料や食品添加物（保存料・甘味料など）が使われているか
- アレルギーは何が入っているか
- どこで作られたか
- いつまで食べられるか
- 冷蔵庫で冷やす必要はあるのか
- 誰がつくったか
- カロリーや、栄養成分はどのくらいか

【一括表示】

名 称	生菓子
原材料名	砂糖（国内製造）、小麦粉、卵黄、バター、チョコチップ、ソルビトール、セルロース、トレハロース、ベーキングパウダー、酸化防止剤（V.E）、（一部に小麦・卵・乳成分を含む）
内 容 量	〇個
賞味期限	20●●.△.□
保存方法	10℃以下保存
製 造 者	〇〇株式会社 岐阜県〇〇市△△

《原料原産地》

一番たくさん入っている原材料がどこで作られたかわかるよ。

「/」の前までが原材料、後ろが食品添加物。区別するために「/」が書いてあるよ。

《アレルギー》

個々の原材料の後ろか、原材料名の最後に、（〇〇・△△を含む）と書いてあるよ。注意して見てね。

冷やす必要がある物は、買ったただできるだけ早く、冷蔵庫や冷凍庫に入れよう。お店の氷をもらって冷やすことも大切だよ。

【期限表示について】



農林水産省 webサイト
https://www.maff.go.jp/j/tyoku/ku/sodomo_navi/featured/sbc2.html

	消費期限	賞味期限
意 味	期限まで安全に食べられるよ。	期限までおいしく食べられるよ。
と 取 扱 い	期限を過ぎたものは、危険だから食べないで！	期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではないよ。

【栄養成分表示について】

- 1個、100gなど単位ごとの栄養成分がわかるよ。
- いつも食べているおやつはどのくらいのエネルギーがあるのか調べてみよう。

栄養成分表示（1個当たり）

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

太郎さんも みんなも 料理名人!

料理名人は、おいしさだけでなく、食べる人の健康も考えています。

さあ、次の項目をチェックしてみましょう。 ☒

月 日実施

調理の工夫をしよう。調理のときのチェックポイント		
1 材料選び	● 食品表示をしっかりと見て、有効期限表示などを確かめる。 ● 目で見て、新鮮で良い材料かを確かめる。	☐ ☐
2 調理の準備	● 調理する人の体調を確認し、体調が悪い人は調理しない。 ● 手を石けんで洗う。 ● 服そを整える。 ● まな板、包丁、使う道具をきれいに洗う。	☐ ☐ ☐ ☐
3 調理	● 野菜を流水でよく洗う。 ● 生肉、卵をさわった後は、よく手を洗う。 ● サラダは先に、肉料理は後に調理する。 ● 生肉、生魚を切ったら、まな板、包丁をよく洗う。 ● 火の通りにくい材料から順に加熱する。 ● 材料の中心まで火が通るようにじっくり加熱する。	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
4 試食	● 調理が終わったら、冷めないうちに食べる。	☐
5 かたづけ	● 使った道具や食器などはしっかり洗う。 ● 道具や食器を清潔なふきんで水滴がなくなるまでふく。	☐ ☐

アウトドアクッキングのポイント

屋外での調理は、お家の中より「**温度・時間**」で細菌が増えやすくなります。

①調理時間がみじかくなるように準備

肉を切る、味付けなどは、清潔なお家の台所で済ませておこう。

②材料をクーラーボックスに入れてしっかり冷やして運ぶ

下準備ができた材料は、氷と一緒に冷やして菌が増えないように持って行こう。

途中で買う場合は、できるだけ調理する場所の近くで買おう。

③肉や魚の生焼けに注意

炭火などで焼くときは、表面だけこげて中が生にならないように、じっくり火を通そう。

生焼けだったら、そのまま食べず、ちゃんと焼き直そう。

焼くときは、トングなどを使い、食べるはしで焼かないようにしよう。

④生ものはさけよう

肉、魚だけでなく野菜も焼いて食べるメニューにしよう。

フルーツは屋外でカットしなくてもよいものを選ぼう。



<ポイント>

上記のチェックポイントにチェックが入らないところは、今後改善していきましょう。

手のあらいかた



厚生労働省 動画「正しい手洗い方法」
<https://youtube.com/watch?v=Egh43mz244A&feature=share>

1 水でぬらす。



2 石けんを泡立て
手のひらを洗う。



3 手の甲を洗う。



4 指の間を洗う。



5 親指を洗う。



6 指先を洗う。



7 手首を洗う。



8 水でしっかり
洗い流す。



9 清潔な
ハンカチでふく。



きれいに洗えたよ!!
 食中毒や感染症の予防には、
 ていねいに手を洗うことが
 とても大切なんだね。

手洗いは、2回行くと効果的です。

食品衛生クイズに
 ちょうせんしよう!



<ポイント>

爪の先、指の間、親指の付け根や手首部分は、手洗い不足になりやすいので、
 念入りに洗うように指導してください。

食品衛生クイズにちょうせんしよう！

冊子の内容の理解度が確認できるよう、クイズが10問あります。
タブレットやスマートフォンでQRコードを読み込むと、クイズが始まります。
家に帰ってから家の人と一緒に取り組んで、考えてみるよう指導してください。

