

ねん かすみ せき けんがく
2024年こども霞が関見学デー
なつ やす じゅう けん きゅう
夏休み自由研究

しよくちゅうどくよ ぼ う まな
食中毒予防を学んで♪
しよくひんあんぜん
～食品安全ハカセになろう!～
しき がく しゅう
クイズ式学習テキスト



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

はじめに・・・

はじめまして。食品^{しよくひんあんぜん}安全ハカセの小林^{こばやし}とみつけです。

『手洗いのススメ！～手ってどのくらい汚れているの？』、

『食品^{しよくひんあんぜん}安全ハカセと学ぶ「食中毒^{しよくちゅうどく} 予防^{よぼう}」～じゃがいも料理^{りょうり}

にチャレンジ！～』と『食品^{しよくひんあんぜん}安全ハカセと学ぶ～冷蔵庫^{れいぞうこ}のか
しこい使い方^{つか かた}～』の動画は見てくれたかな。

このテキストは、動画で^{どうが}紹介^{しょうかい}した食中毒^{しよくちゅうどく}を防ぐポイント^{ふせ}を
復習^{ふくしゅう}するためにまとめたものだよ。

ぜひ、食品^{しよくひんあんぜん}安全クイズにもチャレンジしてみてね。

6問以上正解^{もんいじょうせいかい}できたら、食品^{しよくひんあんぜん}安全ハカセです！

食品^{しよくひん あんぜん}安全ハカセ証^{しょう}をゲットしよう！



しよくちゅうどく

食中毒^{しよくちゅうどく}ってなあに？

食中毒^{しよくちゅうどく}とは、食中毒^{しよくちゅうどく}を起こす菌^{お きん}（細菌^{さいきん}やウイルス）、
有毒^{ゆうどく}な物質^{ぶつしつ}がついた食べもの^たを食べることによって、
下痢^{げり}や腹痛^{ふくつう}、発熱^{はつねつ}、はきけなどの症状^{しやうじょう}が出る病気^でのことだよ。食中毒^{しよくちゅうどく}にならないために、日頃^{ひごろ}からできる
予防法^{よぼうほう}を学ぼう。まな



WEBページもみてね♪



しよくひんあんぜん
食品安全
イメージ
キャラクター
「みつけ」



こばやし
小林
しよくひんあんぜん
食品安全
ハカセ

もくじ

しよくちゅうどく み まも

食中毒から身を守るために・・・P.3

しよくひんあんぜん

食品安全クイズ・・・・・・・・・・P.5

かいとう かいせつ くわ し

解答・解説（詳しく知ろう！） P.8

ふろく

うち ひと いっしょ よ
「お家の人と一緒に読もう！」

し てんねんどくそ

知るとためになる！「天然毒素」・・・P.11

どうしよくぶつ なか じぶん み まも てんねんどくそ
動植物の中には、自分の身を守るために、天然毒素をもって
いるものがあります。今回は、身近なジャガイモをはじめと
どうしよくぶつ てんねんどくそ しよくちゅうどく よぼうほうほう しょうかい
する動植物の天然毒素による食中毒の予防方法について紹介
します。

し
知るとためになる！「アクリルアミド」・・・P.13

アクリルアミドは、とり続けると、体に悪影響がでるかもしれな
すこ ちゅうい ひつよう ぶっしつ れい
い、少し注意が必要な物質です。ポテトチップスを例に、アクリ
すく きぎょう くふう しょうかい
ルアミドを少なくするための企業の工夫を紹介します。

し れいぞうこ
知るとためになる！「冷蔵庫」・・・P.14

れいぞうこ つか かた しょうかい
冷蔵庫のかしこい使い方を紹介します。

し てあら
知るとためになる！「手洗い」・・・P.15

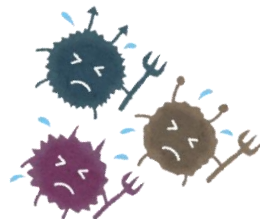
てあら しよくちゅうどくよぼう だいいつぽ
手洗いは食中毒予防の第一歩です。

てあら たいせつ しょうかい
手洗いの大切さを紹介します。

しよくひんあんぜん しょう
食品安全八カセ証・・・P.19

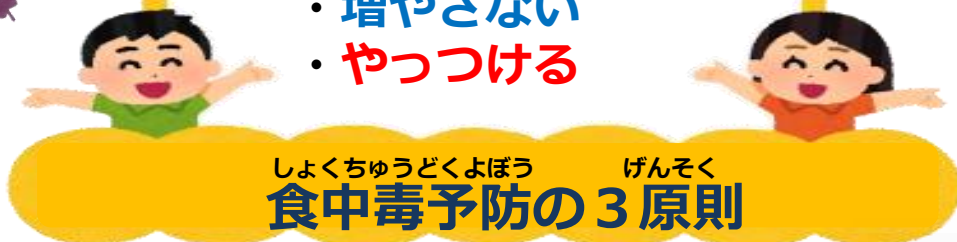


食中毒から身を守るために



しょくちゅうどく お きん
食中毒を起こす菌を

- ・ につけない
- ・ 増やさない
- ・ やっつける



しょくちゅうどくよぼう げんそく
食中毒予防の3原則

につけない ~基本は手洗い~



- ・ 調理前、食事やおやつの前、トイレの後は、しっかりと手を洗いましょう。
- ・ 野菜や果物は、流水でしっかり洗いましょう。
- ・ 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。
- ・ ペットが食品や食器にふれないようにしましょう。



ふやさない ~しっかり保存~



- ・ 買いものから帰ったら、冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ・ 常温保存できる食品であっても、高温になりやすい場所、日光のあたる場所、湿気が多い場所での保存はさけましょう。

やっつける ～しっかり加熱～



- 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。
- 電子レンジ用の容器・フタを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい食品は、時々かき混ぜましょう。
- 十分に加熱することで、ほとんどの食中毒を起こす菌を殺すことができます。



焼おれが
くれ!

食中毒かなって思ったら・・・



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。

下痢をしたり、吐いたりしたら、しっかり水分をとりましょう。

しよくひんあんぜん
食品安全○×クイズ

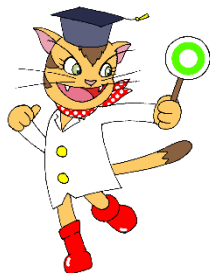
チャレンジ！

せいかい
正解は○×どっち？

いんさつ
テキストを印刷していたら、

ただ せんたくし
正しい選択肢の「みつけ」を○でかこんでね！

Q1 じゃがいもには毒となる成分があると聞いたよ。
あまり食べない方がいい？



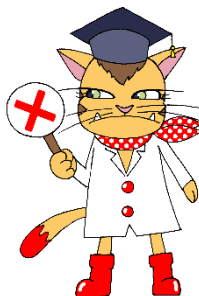
どっち？



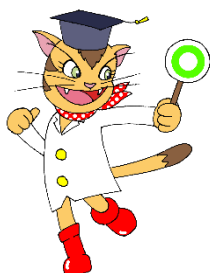
Q2 じゃがいもがたくさん収穫できたよ。日当たりがいい場所で保存するのがいいよね？



どっち？



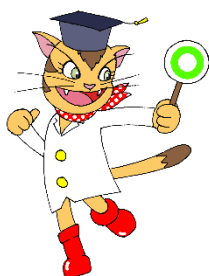
Q3 れいぞうこ しょくひん
冷蔵庫に、食品をできるだけ詰め込んでもいい？



どっち？



Q4 ^{れいとうこ} 冷凍庫に、^{れいとう} 冷凍した食品を^{しょくひん} 詰め込^つ まない方がいい？ ^{ほう}



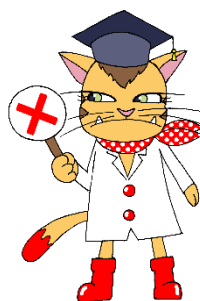
どっち？



Q5 ^{れいぞうこ} 冷蔵庫のドアの開け閉めは、^あ 静かに、^し すばやく
^{おこな} 行うのは^{ただ} 正しい？



どっち？



Q6 ^{しお} 塩、^あ まだ開けていない缶詰は^{かんづめ} 冷蔵庫に^{れいぞうこ} 入れな
^{だいじょうぶ} くて大丈夫だよね？



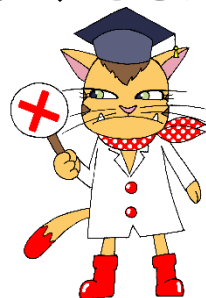
どっち？



Q7 ^{ひと} おうちの人とお昼ごはんをつくるよ。ずっと
^{いえ} 家の中にいたから^{なか} 手洗いは^{てあら} なくても大丈夫？ ^{だいじょうぶ}



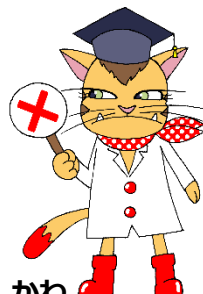
どっち？



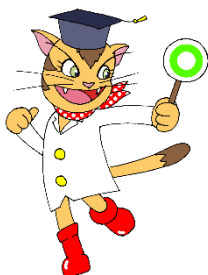
Q8 サラダ用のレタスは、買ったばかりでみずみずしいから、洗わずにそのままちぎってお皿にならべても大丈夫？



どっち？



Q9 ジャガイモの皮が緑色だけど、皮つきのまま料理しても大丈夫？



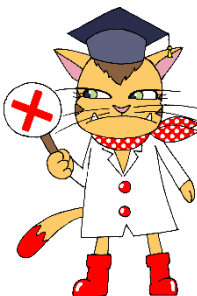
どっち？



Q10 ジャガイモから芽が出ているけど、そのまま料理に使っても大丈夫？



どっち？



おわりだよ！がんばったね！！

もっと勉強したいときのオススメ動画

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ろう！～食中毒予防を学ぼう！～（農林水産省）

<https://youtu.be/ARGbn2aPgQc>



かいとう かいせつ 解答と解説



ひと いっしょ
おうちの人と一緒に
よ まな
読んで学ぼう！

Q1 ^{どく}じゃがいもには^{せいぶん}毒となる成分があると聞いたよ。

^たあまり^{ほう}食べない方がいい？

こたえ：



^め^{みどりいろ}^{ぶぶん}^{のぞ}^{だいじょうぶ}
「芽や緑色になった部分を除けば大丈夫！」

^{しょくぶつ}植物には、^{てんねんどくそ}「天然毒素」という人間には^{にんげん}毒になるものを持^もっているものがあります。じゃがいもには、^{てんねんどくそ}ソラニンや^{ふく}チャコニンという天然毒素が含まれて
^め^{みどりいろ}^{ぶぶん}^{のぞ}^{あんぜん}^た
いますが、芽や緑色になった部分を除けば安全に食べることができます！

Q2 ^{しゅうかく}じゃがいもがたくさん収穫できたよ。^{ひ あ}日当たりがいい場所^{ばしょ}で
^{ほぞん}保存するのがいいよね？

こたえ：



^{くら}^{ばしょ}^{ほぞん}
「じゃがいもは暗い場所で保存しよう！」

^{すず}じゃがいもは、涼しくて風通しが^{かぜとお}良い、真^まっ暗^{くら}な場所^{ばしょ}で保存^{ほぞん}しましょう。
^{ひかり}^あ光に当たると、^{てんねんどくそ}天然毒素の^ふソラニンや^{かわ}チャコニン^{みどりいろ}が増えてしまいます。
また、皮が緑色になってしまうこともあります。

Q3 ^{れいぞうこ}冷蔵庫に、^{しょくひん}食品をできるだけ詰め込^{つ こ}んでもいい？

こたえ：



^{れいぞうこ}^{よゆう}
「冷蔵庫はスペースの余裕をもって」

^{れいぞうこ}^{しょくひん}^{つ こ}冷蔵庫に食品を詰め込みすぎると^{くうき}空気の^{なが}流れが^{わる}悪くなります。そうすると、
^{れいぞうこ}^{なか}^{おんど}^ひ冷蔵庫の中の温度が冷えにく^{ばしょ}なったり、場所によって高^{たか}かったり低^{ひく}かっ
^したりしてしまいます。知らないうちに食品が腐^{しょうひん}ってしまう^{くさ}かもしれません。
^{れいぞうこ}^{しょくひん}^{つ こ}冷蔵庫に食品を詰め込みすぎないようにしましょう。

Q4 ^{れいとうこ}冷凍庫に、^{れいとう}冷凍した食品を^{しょくひん}詰め込^つまない方がいい？ ^{ほう}

こたえ：



^{れいとうこ}「冷凍庫は^つぎっちり詰めよう」

^{れいとうこ}冷凍庫は、^{れいとう}冷凍した食品をたくさん^{しょくひん}詰め込^つんでも大丈夫です！
^{とうけつ}凍結した食品そのものが^{しょくひん}保冷剤^{ほれいざい}のような役割を果たして、
^{たが}お互いを^ひ冷やすことができるからです。

Q5 ^{れいぞうこ}冷蔵庫のドアの開け閉めは、^あ静かに、^{しず}すばやく行^{おこな}うのは
^{ただ}正しい？

こたえ：



^あ「ドアを開けている時間は^{じかん}短^{みじか}く！」

^{ちょうじかんあ}長時間開け^{ばな}っ放しにすると、^{そと}外の空気で^{くうき}冷蔵庫の中の温度が^{れいぞうこ}上がってしまう
^{なか}ので、ドアは^{おんど}早く閉めましょう。
^ああまり勢いよく閉めすぎると、^{いきお}卵が割れたり、^し瓶が倒れたりして中身が^{たまご}こぼ
^われたりするかもしれないから、^{びん}静かに、^{たお}早く閉めてくださいね。
^{なかみ}

Q6 ^{しお}塩、まだ開けていない缶詰は^あ冷蔵庫に入れなくても
^{だいじょうぶ}大丈夫だね？

こたえ：



^い「入れなくていいものもある」

^{しお}塩やまだ開けていない缶詰、^あ開けていないジャム、^{かんづめ}開けていないみそ、^あ
^{れいぞうこ}バナナなどは、^い冷蔵庫に入れなくても大丈夫です。^{だいじょうぶ}パッケージに保存方法
^かが書いてあるので、^{かくにん}確認して、^{ただ}正しく、^{ほぞん}保存してください。
^{しょうおん}常温でも保存できるものしっておくと、^{れいぞうこ}冷蔵庫に^{よゆう}余裕が出ますね。
^で

Q7 おうちの人とお昼ごはんをつくるよ。

ずっと家の中にいたから手洗いはしなくても大丈夫？

こたえ：



「手洗いは食中毒予防の第一歩」

家の中にも、家具や文房具などいろんなものにさわれば、手に、目に見えない汚れがいっぱいつきます。外から帰ったあとだけでなく、トイレのあと、料理前、おやつや食事の前などには、しっかりと手を洗いましょう。

Q8 サラダ用のレタスは、買ったばかりでみずみずしいから、

洗わずにそのままちぎってお皿にならべて大丈夫？

こたえ：



「野菜は食べる前に流水で洗おう」

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などがついて場合があります。

土やほこりがついていたりするときもあるので、野菜は流水でしっかりと洗いましょう。

Q9 じゃがいもの皮が緑色だけど、皮つきのまま料理しても大丈夫？

こたえ：



「緑の皮は厚くむいて料理！」

じゃがいもの皮の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、皮を厚くむいて緑色の部分を十分取り除くことが大切です。

Q10 ^めじゃがいもから^で芽が出ているけど、そのまま
^{りょうり}料理に^{つか}使っても大丈夫？
^{だいじょうぶ}

こたえ：



^め「芽とその芽の^め根元^{ねもと}まで
しっかりと^と取り除く！」
^{のぞ}

^めじゃがいもの芽にも、^{みどり}緑の皮と同じで、^{かわ}天然毒素である^{おな}ソラニンや
^{おお}チャコニンが多く含まれています。^{ふく}根元を含めて^{ねもと}完全に^{ふく}取り除く^{かんぜん}
^{たしょうかわ}（多少皮より^{うちがわ}内側の部分も含めて^{ぶぶん}多めに^{ふく}除く）^{おお}ように^{のぞ}しましょう。

^{ちょうり}調理した^{がぞう}ポテトサラダ画像を
^{てんぷ}添付してみよう！



し
知るとためになる！

てんねんどくそ
「天然毒素」とは？

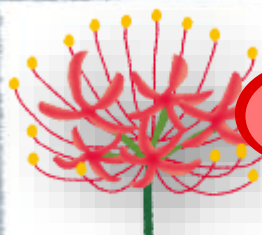
しょくぶつ なか
植物の中には、自分の身を守るために、
てんねんどくそ
天然毒素をもっているものがあります。

ましが た
これらをヒトが間違えて食べてしまうと、
しょくちゅうどく
食中毒になってしまうこともあるよ。

ただ ちしき
でも、正しい知識をもっていれば、
しょくちゅうどく よぼう
食中毒を予防できるよ。



しょくよう ましが てんねんどくそ も しょくぶつ
食用と間違えやすい、天然毒素を持つ植物



毒

ヒガンバナ



スイセン

ヒガンバナ・スイセンの
は ましが た
葉をニラと間違えて食べ
たことによる食中毒事例
があります。

食



ニラ



毒

チョウセンアサガオ

チョウセンアサガオの根を
ましが た
ごぼうと間違えて食べたこと
による食中毒事例があります。



ごぼう

食



毒

アジサイ

アジサイの葉をシソと
ましが た
間違えて食べたことによる
しょくちゅうどくじれい
食中毒事例があります。



シソ

食

し
知るとためになる！

てんねんどくそ
「天然毒素」～じゃがいも編～
へん

ジャガイモは、いろいろな料理に大活躍し
ている野菜の一つだよね。しかも、健康
にも良い野菜です。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。



てんねんどくそ
えっ！じゃがいもにも、天然毒素？

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。



めで
芽が出た
ジャガイモ



みどりいろ か
緑色に変わった
ひだり
ジャガイモ(左)
いろ か
色の変わってない
みぎ
ジャガイモ(右)

しよくちゅうどく
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、緑色の部分のまわ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。

し
知るとためになる！

なに
「アクリルアミド」って何？



アクリルアミドは、食材を120℃以上の高温で調理（揚げる、焼く、炒める）したときにできる物質です。アクリルアミドを長期間にわたってとり続けると、健康に悪影響を生じる可能性があります。農林水産省が公開している「食品中のアクリルアミドを低減するための指針」を参考に、事業者は、食品にアクリルアミドがなるべく含まれないよう、いろいろな工夫をしています。

アクリルアミドを減らす工夫 ～ポテトチップス編～

みんな大好き、ポテトチップス。パリッとした食感が魅力で、思わずたくさん食べてしまうよね。

カルビー株式会社、カルビーポテト株式会社の協力のもと、アクリルアミドを少なくするための工夫を動画にしたよ！
みてみてね！



動画：ポテトチップスのひみつ
～アクリルアミドを少なくするために～



食品中のアクリルアミドに関する情報

https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/acryl_amide/

家庭で消費者ができること

https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/acryl_amide/a_syosai/teigen/syohisya.html

し
知るとためになる！

れいぞうこ
「冷蔵庫」のかしこい使い方

なつ させつ しよくちゅうどく とく き
夏のあつ～い季節は、食中毒に特に気をつけなければいけないよ。

しよくひん おんど たか しよくちゅうどく お きん ふ
食品の温度が高くなると、食中毒を起こす菌が増えてしまうんだ。

しよくちゅうどくよぼう さんげんそく しよくちゅうどく お きん
ここでは、食中毒予防の三原則のひとつ、食中毒を起こす菌を

れいぞうこ つか かた せつめい
「ふやさない」冷蔵庫のかしこい使い方のポイントを説明するよ。

か もの れいぞう れいとう ひつよう しよくひん か ばあい
買い物するとき（冷蔵・冷凍が必要な食品を買った場合）

こおり ほれいざい い ほ
★氷や保冷剤を入れた保
れい かい かい
冷バッグに入れて帰ると
あんしん
安心です。



よ みち
★寄り道をせずに、
しよくざい つめ
食材が冷たいうち
かい
に帰りましょう。



れいぞうこ い
冷蔵庫に入れるとき

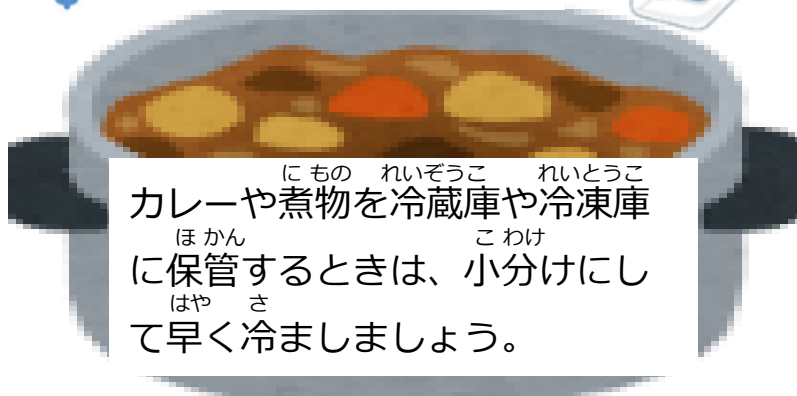
あ し しず
★ドアの開け閉めは静かに
すばやく行いましょう。
あ ばな
また、開けっ放しにしたり、
なんど あ し
何度も開け閉めしたりしな
いようにしましょう。



れいぞうしつ つ こ
★冷蔵庫は、詰め込みすぎないよう
くうき なが わる
にしましょう。空気の流れが悪くな
ひ
り、冷えにくくなります。
れいとうしつ つ こ
冷凍室は、詰め込むことが
せつでん
節電につながります。



し まめちしき
知っておきたい豆知識



にもの れいぞうこ れいとうこ
カレーや煮物を冷蔵庫や冷凍庫
ほかん こわけ
に保管するときは、小分けにし
はや さ
て早く冷ましましょう。



どうが おやこ ちょうせん あんぜん
動画：親子で挑戦!! 「安全で
おい なつやさい
美味しい夏野菜カレーづくり」

れいぞうこ つか かた し とく しよくひん ほそん
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>



食中毒予防の第一歩！ ～学ぼう！手洗いの大切さ～

どうして手を洗わなきゃいけないの？

手を洗わずにごはんやおやつを食べたり、料理を
するとどうなるかな？

こたえを書いてみよう

こたえは次のページ

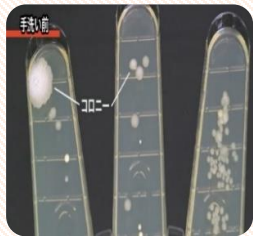
手ってどのくらい汚れているのかみてみよう

(1) 手形スタンプを使って、ばい菌を「見える化」しました。
手のひらにばい菌がたくさんついていることがわかります。

手洗い前

野菜を触った後

生肉を触った後



み～つけ！

(2) ATP法という方法で、

① 「洗浄前の手」

② 「いつも通りの方法で手洗いをした後の手」

③ 「正しい方法で手洗いをした後の手」

の状態を調べたところ、正しい方法で手を洗わないと、
ばい菌が手に残ってしまうことがわかりました。



じっけんけっか

① あらうまえの手

みんな ふごうかく…



じっけんけっか

② ふつうにあらった手

7人 ごうかく！ 3人 ふごうかく…



じっけんけっか

③ ただしくあらった手

みんな ごうかく！



食中毒予防の第一歩！ ～学ぼう！手洗いの大切さ～

手洗いが不十分だったために発生した食中毒の事例

～学校給食用の「大根のナムル」～

ノロウイルスを保有していた調理員がつくった大根のナムルを食べた生徒や先生が食中毒になった事例があります。原因のひとつに、調理場の手洗い設備の給水が冷水のみで、冬の期間、**十分な手洗いがされ**

ていなかったことが挙げられています。

冬に冷たい水で手を洗う時は、いい加減になりがちだよね。でも、しっかりと手洗いをするのが大切なんだね。



クイズのこたえ：食中毒予防のため

手には、見えないばい菌がたくさんついていきます。しっかり手洗いをして、ごはんに食中毒を起こす菌を**「つけない」**ようにしましょう。

こんな時、手を洗おう！



外から帰った後



トイレの後



動物とふれあった後



咳、くしゃみ、鼻をかんだ後



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



バイバイ

動画：「手洗いの科学～正しい手洗い～」

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



手をピカピカにしよう！
正しい手の洗い方



1. 流水で手をめらし
ましょう。

2. せっけんをつけて十分
に泡立てましょう。

3. 手のひらと甲をそれぞ
れよく洗いましょう。



4. 指の間をよく洗いま
しょう。

5. 爪の間も十分に洗いま
しょう。

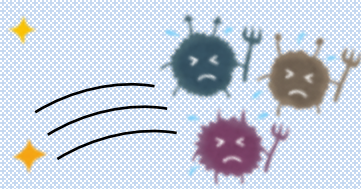
6. 親指は、反対側の手であ
らねじるようにして洗いま
しょう。



7. 手首も忘れずに、
洗いましょう。

8. 蛇口をせっけんで洗いなが
してから水を出し、流水で手
をすすぎましょう。

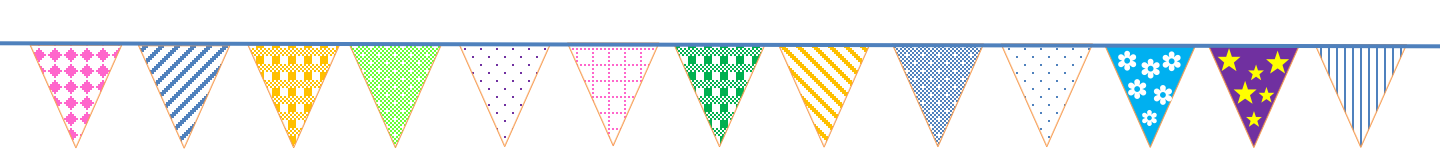
9. 清潔な乾いたタオル
などで水気を拭きとりま
しょう。



10. 手洗い完了！

ちゃんと手を洗っていますか？ →





しょくひん あんぜん しょう
食品安全ハカセ証

さま
様



しょくひん あんぜん ちしき
あなたは、食品安全の知識を
しゅうとく
習得することができました。



よってここに、
しょくひん あんぜん
「食品安全ハカセ」
にんてい
の認定をいたします。
こんご しょくひん あんぜん
今後も、食品安全の
がくしゅう はげ しょくちゅうどくきん
学習に励み、食中毒菌を

「つけない」

「ふやさない」

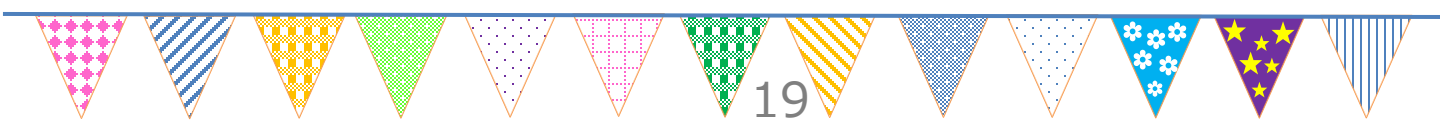
「やっつける」

つと
に、努めましょう。



ねん がつ
令和6年 月

農林水産省 消費・安全局 食品安全政策課



2024

こばやししよくひんあんぜん

小林食品安全ハカセ と

ゆかいな仲間たち

みつけ



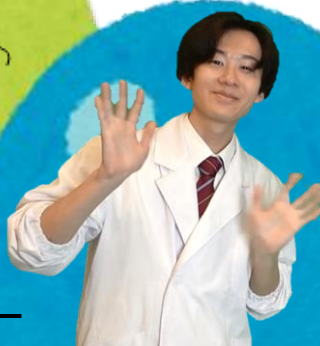
しよくひんあんぜん
食品安全

イメージキャラクター
ハカセのペット



いざわじょしゆ
伊澤助手

しよくひんあんぜんせいさくか かりちよう
食品安全政策課係長



かしわぎじょしゆ
柏木助手

しよくひんあんぜんせいさくか かりいん
食品安全政策課係員

みつけと
ハカセについて
チェック！



こばやししよくひんあんぜん
小林食品安全ハカセ
しよくひんあんぜんせいさくか
食品安全政策課
しよくひんあんぜんききかんりかん
食品安全危機管理官

「みつけ」の生みの親 おや
ふるたがはく 古田画伯

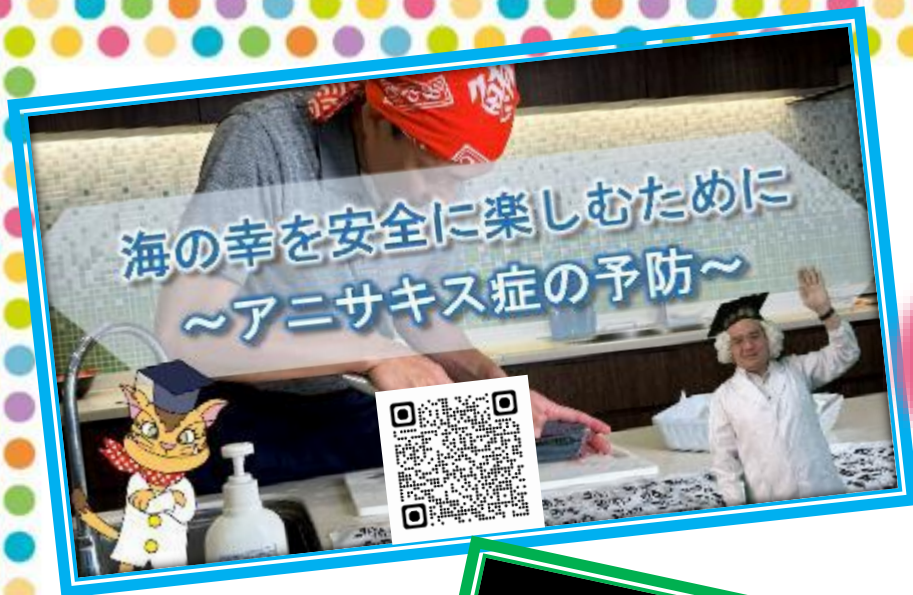
しよくひんあんぜんせいさくか こくさいきじゆんしつ しつちよう
(食品安全政策課国際基準室 室長)



しよくひんあんぜんせいさくか しよくいん
食品安全政策課職員

かそく
の家族





なまえ
名前

ねん
年

くみ
組