

ねん かすみ せき けんがく
2024年^{なつ やす}こども^{じゅう}霞が関^{けん きゅう}見学デー
夏^{なつ}休み自由研究

しよくちゅうどくよ ぼ う まな
食中毒^{しよくちゅうどく}予防を^{まな}学んで[♪]
～^{しよくひんあんぜん}食品安全^{しよくひんあんぜん}ハカセになろう!～
クイズ^{しき がく しゅう}式^{しき}学習^{がく}テキスト^{しゅう}



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

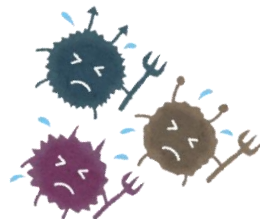
てあら しよくちゅうどくよぼう だいいつぽ
手洗いは食中毒予防の第一歩です。

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

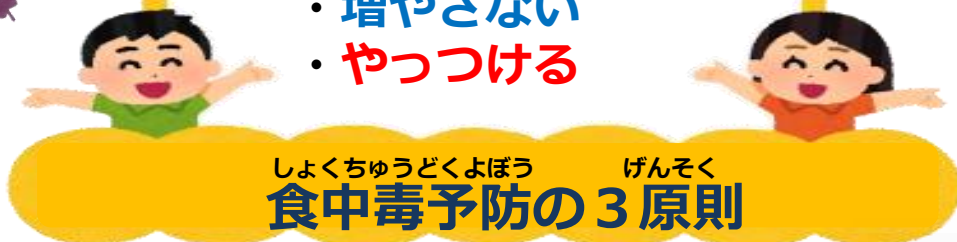


食中毒から身を守るために



しよくちゅうどく 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



しよ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、流水でしっかりと洗いましょう。
- ・ 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。