

し
知るとためになる！

てんねんどくそ
「天然毒素」とは？

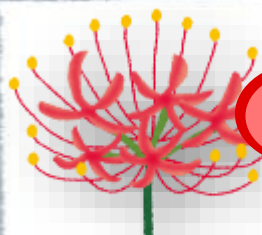
しょくぶつ なか
植物の中には、自分の身を守るために、
てんねんどくそ
天然毒素をもっているものがあります。

まぢが 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 まぢが 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 まぢが 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

まぢが 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

は
アジサイの葉をシソと
まぢが 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。

食



シソ

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 い かえ
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
かえ
に帰りましょう。



れいぞうこ い
冷蔵庫に入れるとき

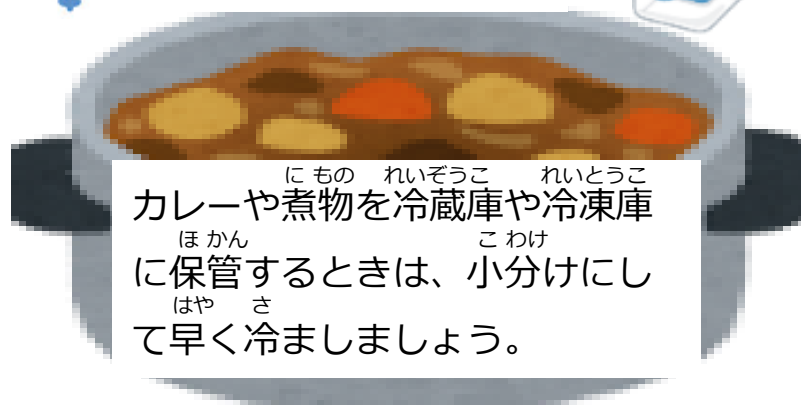
あ し しず
★ドアの開け閉めは静かに
すばやく行いましょう。
あ ばな
また、開けっ放しにしたり、
なんど あ し
何度も開け閉めしたりしな
いようにしましょう。



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 ほぞん
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



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
 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。

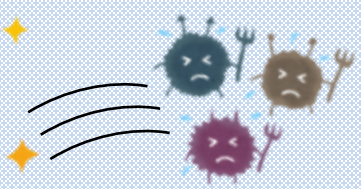
6. 親指は、反対側の手であ
 らねじるようにして洗いま
 しょう。



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？ →

