

しょくちゅうどく

# 食中毒って なんだろう？！

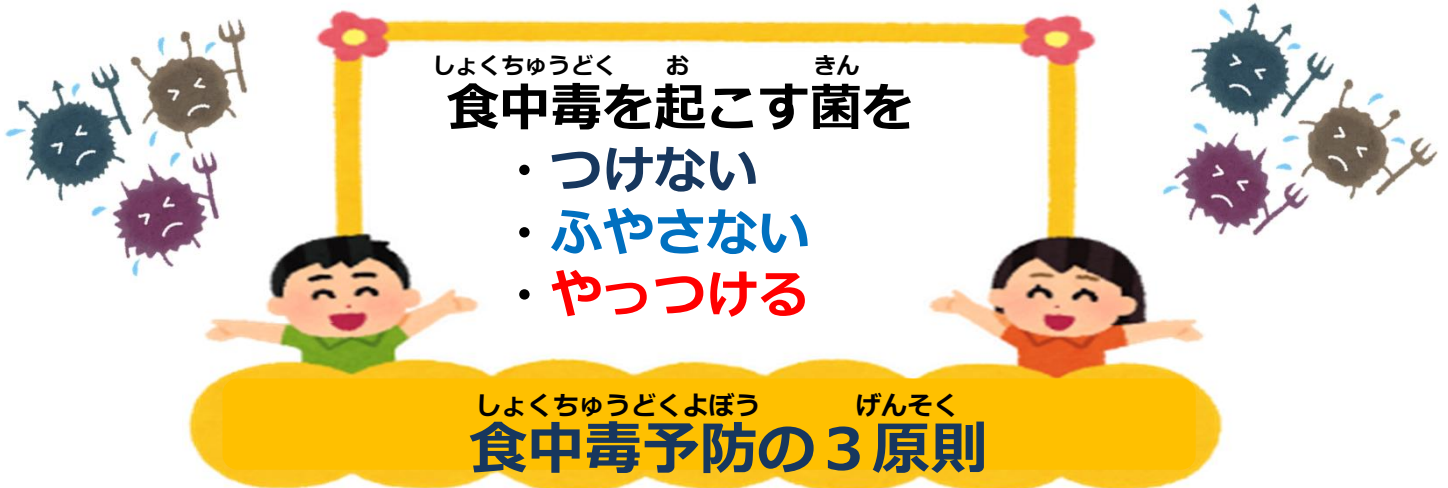


しょくひんあんぜん

食品安全イメージキャラクター  
の「みつけ」

のうりんすいさんしょうかんとこのうせいきよくしょうひ あんぜんぶ しょうひせいかつか  
農林水産省 関東農政局 消費・安全部 消費生活課

# 食中毒から身を守るために



## 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～



- たまご 卵・にく 肉・ぎょかい 魚介類などを調理するときは、ちゅうしん 中心まで  
じゅうぶん 十分に加熱しましょう。
- でんし 電子レンジ用の容器・つか フタを使い、ちゅうりじかん 調理時間に気を付け、  
ねつ 熱の伝わりにくい食品は、ときどき 時々かき混ぜましょう。
- じゅうぶん 十分に加熱することで、ほとんどの食中毒を起す菌を  
 やっつけることができます。



## 食中毒しよくちゅうどくかなって思ったら・・・



じぶん 自分で勝手に判断して薬を飲んだりせず、  
いしや お医者さんにみてもらいましょう。  
げり 下痢をしたり、は 吐いたりしたら、しっかり  
すいぶん 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？

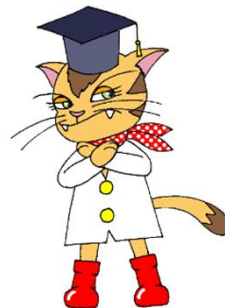
いんさつ  
テキストを印刷していたら、

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？



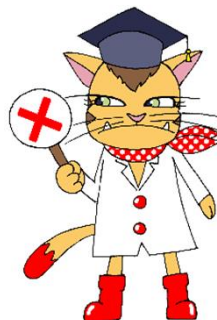
どっち？



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



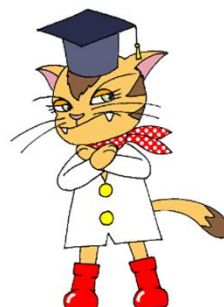
どっち？



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？

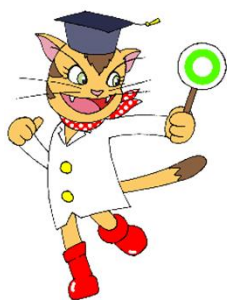


どっち？





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



どっち？



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



どっち？



Q6 <sup>しお</sup> 塩、<sup>あ</sup> まだ開けていない缶詰は<sup>かんづめ</sup> 冷蔵庫に<sup>れいぞうこ</sup> 入れな  
<sup>だいじょうぶ</sup> なくても大丈夫だね？



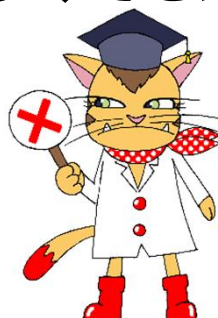
どっち？



Q7 <sup>ひと</sup> おうちの人とお昼ごはんをつくるよ。ずっと  
<sup>いえ</sup> 家の中にいたから<sup>なか</sup> 手洗いは<sup>てあら</sup> しないで<sup>だいじょうぶ</sup> ても大丈夫？



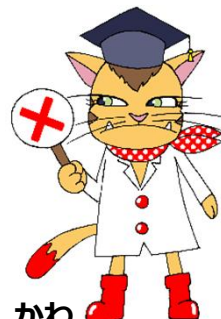
どっち？



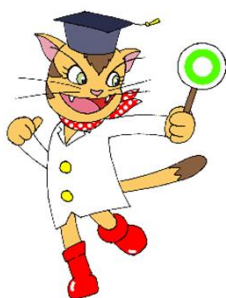
**Q8** サラダ用のレタスは、買ったばかりでみずみずしいから、洗わずにそのままちぎってお皿にならべても大丈夫？



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？



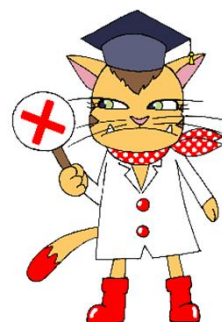
どっち？



**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 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 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？

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 てんねんどくそ にんげん どく も  
植物には「天然毒素」という人間には毒になるものを持っているものがあり  
ます。じゃがいもには「ソラニン」「チャコニン」という天然毒素が含まれ  
ていますが、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 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？

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！」

じゃがいもは、涼しくて風通しが良い、真っ暗な場所で保存しましょう。  
光に当たると、天然毒素の「ソラニン」や「チャコニン」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 冷蔵庫に、食品をできるだけ詰め込んでもいい？

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空気の流れが悪くなります。そうすると、  
れいぞうこ なか おんど ひ ばしょ たか ひく  
冷蔵庫の中の温度が冷えにくくなったり、場所によって高かったり低かっ  
たりしてしまいます。知らないうちに食品が腐ってしまうかもしれません。  
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 <sup>れいとうこ</sup>冷凍庫に、<sup>れいとう</sup>冷凍した<sup>しょくひん</sup>食品を<sup>つ</sup>詰め込<sup>こ</sup>まない方がいい？ <sup>ほう</sup>

こたえ：



<sup>れいとうこ</sup>「冷凍庫はぎっちり詰めよう」<sup>つ</sup>

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

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

こたえ：



<sup>あ</sup>「ドアを開けている時間は短く！」<sup>じかん みじか</sup>

<sup>なが</sup>長い時間<sup>じかん</sup>開<sup>あ</sup>け<sup>はな</sup>っ<sup>そと</sup>放<sup>くうき</sup>しにすると、<sup>れいぞうこ</sup>外の<sup>なか</sup>空気<sup>おんど</sup>で<sup>あ</sup>冷蔵庫の中の温度が<sup>あ</sup>上がってしま  
<sup>はや</sup>うので、<sup>し</sup>ドアは<sup>はや</sup>早く<sup>し</sup>閉め<sup>は</sup>ましょう。  
<sup>いきお</sup>あまり<sup>し</sup>勢いよく<sup>たまご</sup>閉め<sup>わ</sup>すぎると、<sup>びん</sup>卵<sup>たお</sup>が割れたり、<sup>なかみ</sup>瓶<sup>なかみ</sup>が倒れたりして中身がこぼ  
<sup>しず</sup>れたりするかもしれないから、<sup>はや</sup>静かに、<sup>し</sup>早く<sup>し</sup>閉めてくださいね。

Q6 <sup>しお</sup>塩、<sup>あ</sup>まだ開けていない<sup>かんづめ</sup>缶詰は<sup>れいぞうこ</sup>冷蔵庫に<sup>い</sup>入れなくても  
<sup>だいじょうぶ</sup>大丈夫だよ？

こたえ：



<sup>い</sup>「入れなくていいものもある」

<sup>しお</sup>塩や<sup>あ</sup>まだ開けていない<sup>かんづめ</sup>缶詰、<sup>あ</sup>開けていない<sup>あ</sup>ジャム、<sup>あ</sup>開けていない<sup>あ</sup>みそ、  
<sup>れいぞうこ</sup>バナナなどは、<sup>い</sup>冷蔵庫に<sup>だいじょうぶ</sup>入れなくても大丈夫です。<sup>ほぞんほうほう</sup>パッケージに<sup>ほぞん</sup>保存方法  
<sup>か</sup>が書いてあるので、<sup>かくにん</sup>確認して、<sup>ただ</sup>正しく、<sup>ほぞん</sup>保存してください。  
<sup>じょうおん</sup>常温でも<sup>ほぞん</sup>保存できるものを<sup>れいぞうこ</sup>し<sup>よう</sup>っておくと、<sup>で</sup>冷蔵庫に<sup>で</sup>余裕が出ますね。

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いろなものにさわれば、手に、目に見えない汚れがいつぱいつきます。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も大丈夫？

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いている場合があります。

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

Q9 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？

こたえ：



「緑色の皮は厚くむいて料理！」

ジャガイモ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に取り除くことが大切です。



Q10 <sup>め で</sup>じゃがいもから芽が出ているけど、そのまま  
<sup>りょうり つか</sup>料理に使用しても大丈夫？  
<sup>だいじょうぶ</sup>

こたえ：



<sup>め</sup>「芽とその芽の根元まで  
<sup>め ねもと</sup>  
<sup>と のぞ</sup>しっかり取り除く！」

<sup>め</sup>じゃがいもの芽にも、<sup>みどり</sup>緑の皮と同じで、<sup>かわ</sup>天然毒素である「ソラニン」や  
<sup>おお ふく</sup>「チャコニン」が多く含まれています。<sup>てんねんどくそ</sup>根元を含めて完全に<sup>ねもと ふく</sup>取り除く  
<sup>かんぜん と のぞ</sup>  
<sup>たしょうかわ</sup>（多少皮より内側の部分も含めて多めに<sup>うちがわ ぶぶん ふく</sup>取り除く）<sup>おお と のぞ</sup>ようにしましょう。

がくしゅう

学習メモ



# し 知るとためになる！ 「天然毒素」てんねんどくそとは？

しよくぶつ 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、  
しよくちゅうどく  
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、  
しよくちゅうどく よぼう  
食中毒を予防できるよ。



しよくよう まぢが てんねんどくそ も しよくぶつ  
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

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  
しよ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、いろんな料理に大活躍し  
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に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  
色が変わってない  
みぎ  
ジャガイモ(右)

しょくちゅうどく  
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！  
見てみてね！



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/](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](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 きせつ しょくちゅうどく 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。

しょくひん おんど たか しょくちゅうどく 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。

しょくちゅうどくよぼう さんげんそく しょくちゅうどく 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 しょくひん か ばあい  
買い物をするとき（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  
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、  
しょくざい 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。  
おこな  
また、開けっ放しにしたり、  
あ ばな  
何ど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 しょくひん 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～

**クイズ** 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

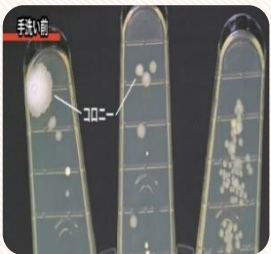
(1) 手形スタンプを使って、ばい菌を「見える化」しました。

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 「手洗い前の手」
- 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 こたえ：食中毒予防のため

手には目に見えないばい菌がたくさんついています。  
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！



ごはん、おやつを食べる前

りょうり まえ りょうりちゅう りょうり あと  
**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  
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  
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  
すい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。



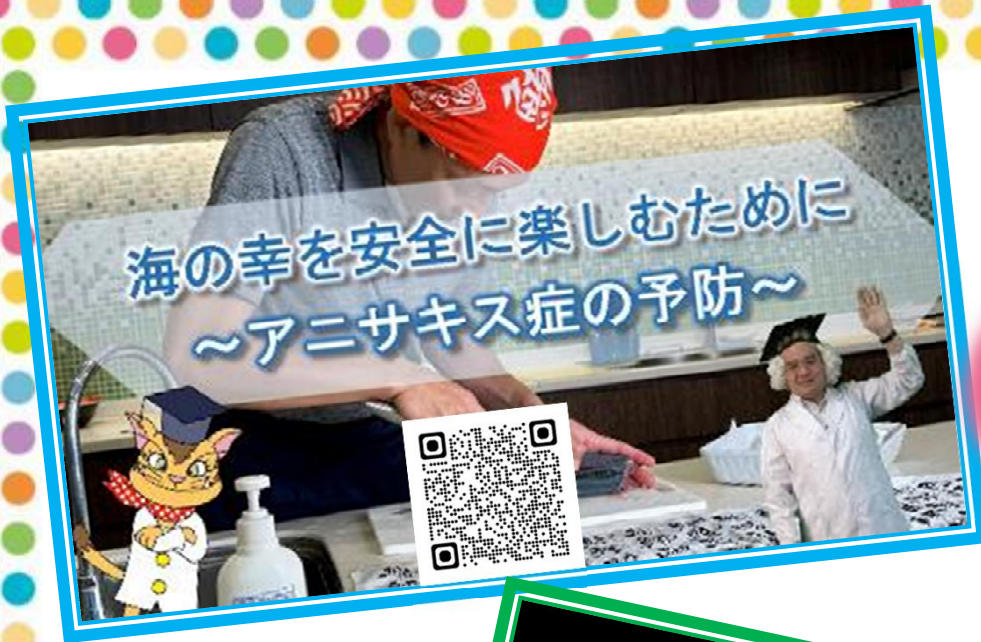
10. 手洗い完了！



ちゃんと手を洗っていますか？→







なまえ  
名前

ねん  
年

くみ  
組

2025/8/6 夏休み親子見学デー