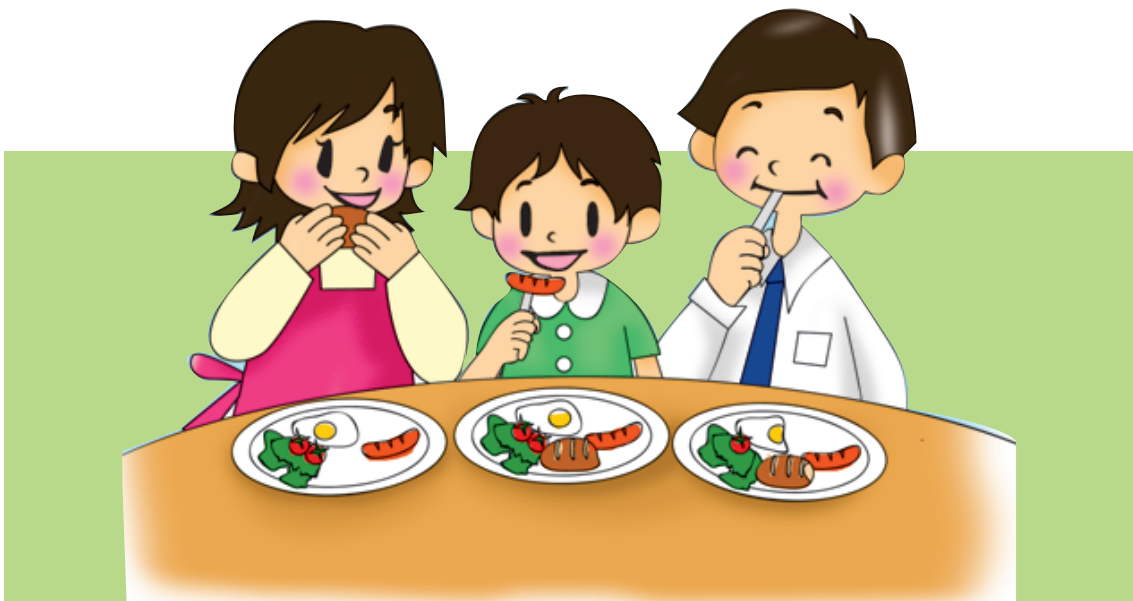


正しく知ろう！「食(しょく)」の安全

しょくちゅうどく

食中毒を防ぐ



せっかく楽しく食べた「食べ物」が原因でおなかが痛くなったり、病気になったりしたらいやですね。「食べ物」が原因で起きる病気のひとつに「食中毒」があります。なぜ食中毒が起きるのか、また食中毒にならないためにどんなことに気をつけたらよいのか考えてみましょう。

勉強したこと
お家の人にも
話してみてね！



小学校 高学年

食中毒ってっ



食中毒は毎年約1500件発生し、3万人前後の患者^{かんじゃ}が出ています。

しかし、正しい知識を持って気をつけていれば、「食中毒」から身を守ることはそれほどむずかしいことではありません。

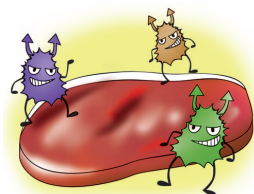
食中毒が起こるわけ

食中毒と言っても、食中毒を起こすものとなるものはたくさんあります。食中毒の多くは細菌^{さいきん}という、非常に小さな生物により起こっています。細菌による食中毒はその細菌や細菌が出した有毒な物質が体の中に入ることによって起こります。気温が高くなると細菌が育ちやすくなるため、細菌による食中毒にかかる人が多くでるのは5月から10月にかけてです。しかし中には低い温度でも育つ細菌や、少ない数でも病気を起こしてしまう細菌もいたり、冬に流行する^{*}ウイルスによる食中毒もあるので、寒い時期だからといってゆだんはできません。

キノコや野草、フグなどには、自然に有毒な物質を含んでいるものがあるため、キノコがりや山菜とり、釣りなどでとったものを食べて食中毒になることもあります。

* ウイルス……細菌よりもさらに小さな生物

例えば



- 食中毒をひき起こす細菌が食べ物につく。
- 細菌が食べ物の中で増える。



- 体の中でさらに増える。



- おなかが痛い、下痢をする、吐き気がする、熱が出るなどの症状が出る。

食中毒を防ぐには

食中毒を起こす細菌やウイルスに汚染された食品は味やにおいでは区別できません。そのため、食中毒を防ぐには、調理や食事のときに次の3つのきまりを守ることが大切なのです。

食中毒予防の3つのきまり

1

つけない



- 調理や食事の前にはていねいに石けんを使って手洗いをしましょう。
- 野菜など食材をきれいに（流水で）洗いましょう。
- 魚や肉をさわったら、手を洗いましょう。
- 調理していない魚や肉は他の食品とは分けて包装し、保存しましょう。
- ほうちょう、まな板、食器をきれいに洗いましょう。

2

ふやさない



- 作った料理は、早いうちに食べましょう。
- すぐに食べない物は、冷蔵庫に入れるなど、低い温度で保存しましょう。
- 冷凍した食品の解凍は冷蔵庫内や電子レンジでおこなうなどし、室温で長時間放置しないようにしましょう。

3

やっつける



- よく加熱しましょう。細菌やウイルスは、高い温度には弱い生き物です。十分な加熱で、細菌をやっつけることができます。
- * 中には熱に強い毒素や細菌があるので、これだけでだいじょうぶというものではありません。

手洗いはどのようにすればいいの？

こういうときに手を洗いましょう

- ごはんやおやつを食べるとき
- お手伝いで食べものをさわるとき
- お家に帰ったとき
- 学校に着いたとき
- 動物をさわったとき

こういうことにも注意してね

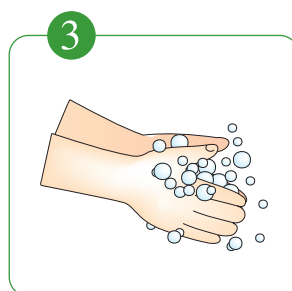
- 手をふくハンカチは毎日きれいなものを持っていきましょう
- 爪を短くしていないと汚れが落ちにくくなります
- 石けんをよく泡立てましょう



手を水でぬらす



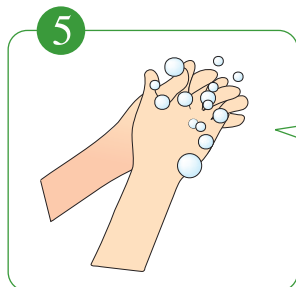
手洗い石けんをつける



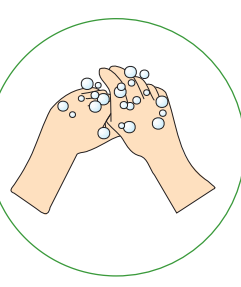
よく泡立てる



手のひらと甲 (5回ずつ)



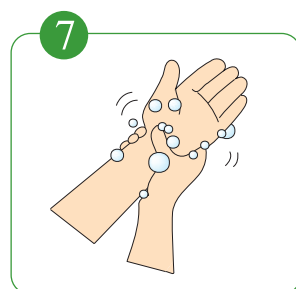
指の間 (5回ずつ)



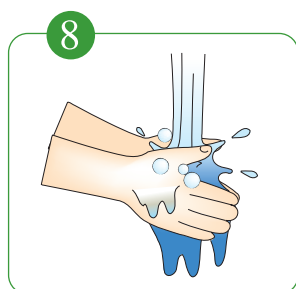
親指洗い (5回ずつ) も忘れないでね



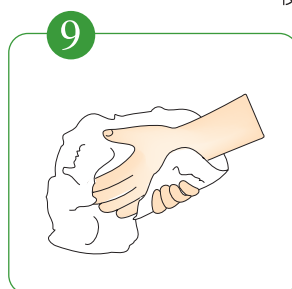
つめ・指先 (5回ずつ) (つめブラシがあったら使ってね)



手首 (5回ずつ)



水で十分にすすぐ



清潔なタオルやペーパータオルで手をふく

参考

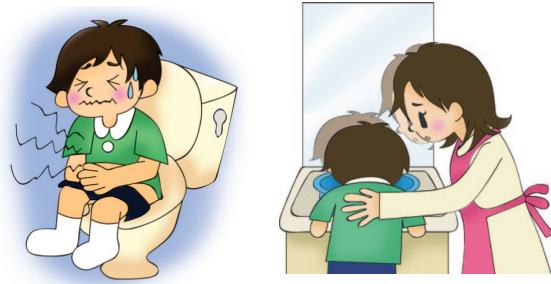
ノロウイルスで気をつけること

- ノロウイルスにより吐いたり下痢などを起こす人は、一年中いますが、特に冬季に多くなっています。一般的に症状は軽いのですが、子どもやお年寄りなどでは重い症状になったり、吐いたものをまちがってのど（気道）に詰まらせて死亡することがあります。
- ノロウイルスによる病気を予防する薬（ワクチン）はなく、また、病院での治療も点滴などで、特効薬はありません。

- ノロウイルスは、食品からだけでなく、手指などについたウイルスを口から取り込んで感染することもあります。このため、食事の前やトイレの後などには必ず手を洗うといった予防対策を心がけましょう。
- ※ 石けん自体にはノロウイルスをやっつける効果はありませんが、手の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指からはがれやすくする効果があります。

食中毒かな？と思ったら

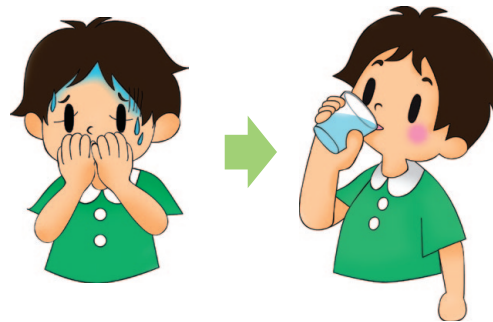
- 注意はしていても食中毒になってしまうこともあります。
下痢でひんぱんにトイレへ行く、吐き気がする、くり返し吐く、というような症状が出たら、お医者さんにみてもらいましょう。



- 食中毒はできるだけ早い治療ちりょうを受けることにより、病気を軽くすることができます。
思い当たることがあれば、お医者さんに聞いてみましょう。



- 特に、吐いたり下痢をしている人は、水分を多くとるようにしましょう。



※食べてから病気になるまでに長い時間がかかるものもあり、実際には食中毒にかかっているにもかかわらず「カゼかな？」と気がつかないということもあります。

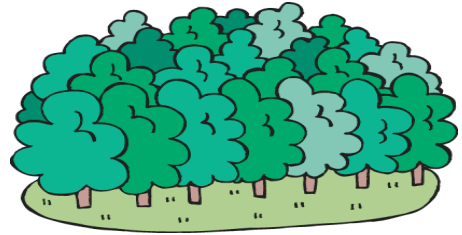


細菌のまめちしき

—— 自然界にはとてもたくさんの細菌がいます ——

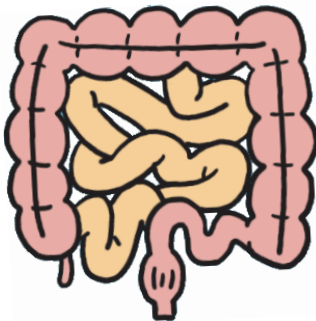
私たちが住んでいるこの地球上には、とてもたくさんの細菌がいます。たとえばスプーン1杯の土の中には数十億^{おく}個の細菌がいるといわれています。

それらは自然界にとってなくてはならない存在です。山や森や林の土がやわらかくほくほくしているのは、細菌などの働きによるのです。



—— 人の体の働きを助ける細菌 ——

人の体の中にも常に細菌がいて、体の働きを助けています。



それらの細菌は、食べたものからエネルギーやその他の体に必要な成分を吸収するのを助けたり、体内に入ってきた悪い細菌から体を守ったりしています。

—— 暮らしの中の細菌 ——

自然界に存在する細菌は私たちの暮らしの中でたくさん利用されています。

ゆでた大豆の中でなっとう菌が増えて、なっとうができます。みそやしょう油、酒などはこう^{にゅうさん}ば菌の働きが利用されています。乳酸菌の働きがなくては、つけものやヨーグルト、チーズをつくることはできません。



発行:厚生労働省医薬食品局食品安全部

〒100-8916 東京都千代田区霞が関1-2-2 TEL 03-5253-1111(代)

厚生労働省のホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>
食品安全情報 <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/index.html>