



食中毒ってなに？

先生、保健の先生に「夏になると食中毒が起こりやすいから気をつけましょう！」って言われたんですが、「食中毒」ってなんですか？



細菌やウイルスがついた食べ物や、毒キノコやふぐなど毒がある食べ物を食べることで起きる病気のことを食中毒といいます。



確かに夏場は食中毒が起こりやすい時期だけど、食中毒は一年中起きるから注意が必要です。

どんな食べ物が食中毒を起こすんですか？



こんな食べ物が食中毒を起こします。味やおいは変わらないこともあるから注意してくださいね。



病原体が作る毒がついた食べ物

- ◎ 細菌が作る毒
- ◎ カビが作る毒 など



毒がある食べ物

- ◎ 毒キノコ・ふぐ
- ◎ 芽の出たじゃがいも
- ◎ 皮が緑色になったじゃがいも など



病原体がついたままの食べ物

- ◎ 生焼けのお肉
- ◎ 加熱不十分な食品 など



もっと詳しい情報を知りたい方は「**かながわの食品衛生 - キッズページ -**」のホームページをご覧ください。

かながわ食品衛生 キッズ 検索



もっと「食」について知りたい方は！

かながわ食の安全・安心 X (旧 Twitter)

食品衛生の情報や講座の案内等様々な情報を配信しています。



@kana_shoku

食の安全・安心相談ダイヤル

食べ物の疑問にお答えするダイヤルです。

045-210-4685

[午前] 8:30 ~ 11:30 [午後] 13:00 ~ 16:30

土日祝・年末年始の閉庁日を除く

かながわの食育

神奈川県の食育について詳しく掲載しています。

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f6848/indexsyoku.html>

神奈川県では「食みらいかながわプラン」のもと、食育の普及に取り組んでいます。



食育のための食品安全リーフレット

かながわの食品衛生

for KIDS



知ろう

防ごう

食中毒

食中毒を防ぐための **3** つの約束！

発行：神奈川県健康医療局生活衛生部生活衛生課
〒231-8588 横浜市中区日本大通 1

協力：神奈川県教育委員会

イラスト提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター / 政府広報オンライン
内閣府 食品安全委員会ホームページをもとに作成

https://www.fsc.go.jp/kids-box/index.data/anzen50_P07.pdf



食中毒を防ぐための **3** つの約束

1

食中毒を起こすものを

つけない

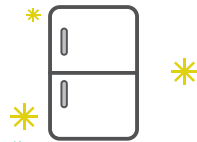


て あら
手洗い

2

食中毒を起こすものを

増やさない



でき せつ
適切な温度管理

れい とう 冷凍	れい ぞう 冷蔵
-15℃以下	10℃以下

3

食中毒を起こすものを

やっつける

定期的な
調理器具の消毒



中心部まで
十分に加熱

75℃ 1分以上

正しい手洗いで、食中毒を予防しよう!



手を水でぬらし、せっけんをつけてよく泡立てます。



手のこうをのばしてよくこすります。左右5秒ずつ洗いましょう。



指先とつめの間をよくこすります。左右5秒ずつ洗いましょう。



左右の指の間もよくこすります。左右5秒ずつ洗いましょう。



親指と手の平をねじるようによく洗います。左右5秒ずつ洗いましょう。



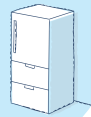
手首も忘れずに洗います。最後にせっけんを20秒かけてよく流します。

★ **1~6** までを **2** 回繰り返しましょう。★

お弁当は涼しいところで保管して、なるべく早く食べよう!



保存するときは
冷蔵庫に入れよう!



食べ物を買ったら、
寄り道せずにすぐに帰ろう!



こんな時に手を洗いましょう!

- ・食べる前
- ・外から帰った後
- ・トイレの後
- ・くしゃみをしたときや鼻をかんだ後
- ・動物と遊んだ後



お肉はよく焼いてから食べよう!



クイズです!
どちらのお皿のお料理が安全なのかな?



A



B

ヒントはハンバーグの中心の色だよ



答
A です!

お肉についている病原体は熱に弱い。だから焼いたり煮たりして、お肉の中までしっかり火を通せばいいのよ。

