

食の安全を考えよう —食中毒の予防について—



しょくのおんぜんクイズ

スタート! 「しょくちゅうどく」になると、げりをしたり、おなかがいたくなったりする **①**

→ **せいがい! つぎのクイズ** ② **2** ごはんのまえに、せっけんで手をあらう **ちがうとおもう**

→ **はずれ!** たべものといっしょに、手についたウイルスなどをたべるとおなかがこわすことがあります **②にもどる**

→ **せいがい! つぎのクイズ** ③ **3** やきにくのとき、なまのにくをつかんだおはしで、やいたものをたべる **ちがうとおもう**

→ **はずれ!** やいていないおにくには、おなかがいたくなるきんなどがついていいることがあるので、おはしはべつにしましょう **③にもどる**

→ **せいがい! つぎのクイズ** ④ **4** サラダにつかうやさいは、きれいに見えるからあらわないでたべる **ちがうとおもう**


→ **はずれ!** 目に見えないきんやウイルスがついているかもしれないので、よくあらいましょう **④にもどる**

→ **せいがい! つぎのクイズ** ⑤ **5** スーパーでにくやさかなをかったあと、よりみちしてかえる **ちがうとおもう**

→ **はずれ!** れいぞうこに入れないと、きんがふえたり、たべものがわるくなったりします **⑤にもどる**

ゴール! ぜんぶせいがいできたかな?

- かいものをしたら、まっすぐかえて、れいぞうこなどにしまいましょう。
- やさいもあらってたべましょう。お手ついでであらってみましょう。
- やきにくでは、なまのにくにはせんようのおはしをつかい、しっかりやいてたべましょう。
- りょうりのまえや、たべるまえには、せっけんでしっかり手をあらいましょう。

おとなとみよう 

家庭でできる食中毒予防6つのポイント (厚生労働省作成)



めざせ! 手洗いスペシャリスト!

- 1** 手をよく水でぬらす
- 2** 石けんをつけてあわだてる
- 3** 手のひら、手のこう、ゆびのあいだ、つめやゆびさき、手くびをよくあらう
- 4** 水でしっかりすすぐ 15びょうかぞえよう
- 5** きれいなタオルでふく

◎ 2かいくりかえすと、こうかが上がります。

- こんなときに手をあらおう**
- ・ トイレのあと
 - ・ 遊んだあと
 - ・ 動物にさわったあと
 - ・ 学校についたとき
 - ・ 家にかえったとき
 - ・ 料理のまえ
 - ・ 料理のとき手が汚れたら
 - ・ ごはんやおやつをたべるまえ



食中毒と食中毒予防について

食中毒の原因は主に細菌とウイルスですが、その他にもフグや毒キノコ、ジャガイモの芽などの食品自体に含まれる自然毒や、魚や肉に寄生する寄生虫なども原因となります。食べてから症状がでるまでにかかる時間は原因によって様々で、例えばフグ毒では食べた直後、ノロウイルスでは1~2日後、O157では3~7日後に発症し、その症状も軽症から死に至るものまで様々です。食中毒予防の3原則「つけない(調理器具の使い分けなど)、増やさない(食品の適切な温度管理など)、やっつける(食品の十分な加熱、調理器具の消毒など)」を日頃から心がけ、食中毒を予防しましょう。千葉県では、原因別の注意点や詳しい予防方法など食品衛生に関する情報をホームページで発信していますので、ぜひ一度ご覧ください。



千葉市の食品衛生情報