



# 消費者庁

Consumer Affairs Agency, Government of Japan

内閣府 食品安全委員会  
厚生労働省 農林水産省

## 食べものの「安全」 について学ぼう

### 自然にも危険なものは いっぱいあるよ

7

ジャガイモには、芽、皮やみどり色の部分に、たくさん食べるとおなかをこわす毒が多く入っているよ。ジャガイモの芽、皮やみどり色の部分は、調理する前にしっかり取りのぞいてから食べてね。



緑色に変わったジャガイモ(左)と色が変わっていないジャガイモ(右)

1

毒をもった危ないキノコや植物には、食べても安全なキノコや野菜にそっくりで、おとなでもまちがえてしまうものもあるよ！お魚にも毒をもったのがいるよ。だから、公園や空き地にはえている知らないキノコや草は、食べられそうに見えても、絶対にとったり、口にいたりしちゃダメだよ。



発芽したジャガイモ

### 食品てんか物は ルールを守って使われているよ

2



食べものを長持ちさせたり、色やにおいをつけたり、食べやすくしたりするために使われるのが、食品てんか物だよ。とうふのように食品てんか物の「にがり」を使わないと、つくれない食べ物もあるんだ。食品てんか物は、使い方のルールが守られているから、「無てんか」って書いてなくても、お店で広く売られているものは安全だよ。

### 「保存方法」と「期限」に 気をつけて

1

食べもののパッケージには、いろいろなことが書いてあるね。このうち、みんなに気をつけて欲しいのは、「保存方法(温度)」と「消費期限」だよ。レトルト食品のように見えても、冷蔵庫に入れないとダメなものがあるから気をつけようね。「消費期限」はこの日を過ぎると食べないほうがいいよ。おいしく食べられる目安の「賞味期限」とのちがいを覚えてね。



何ができるか考えよう！

親子で学ぶ、食と暮らしの安全



# 消費者庁

Consumer Affairs Agency, Government of Japan

内閣府 食品安全委員会  
厚生労働省 農林水産省

## 食べものの「安全」 について学ぼう

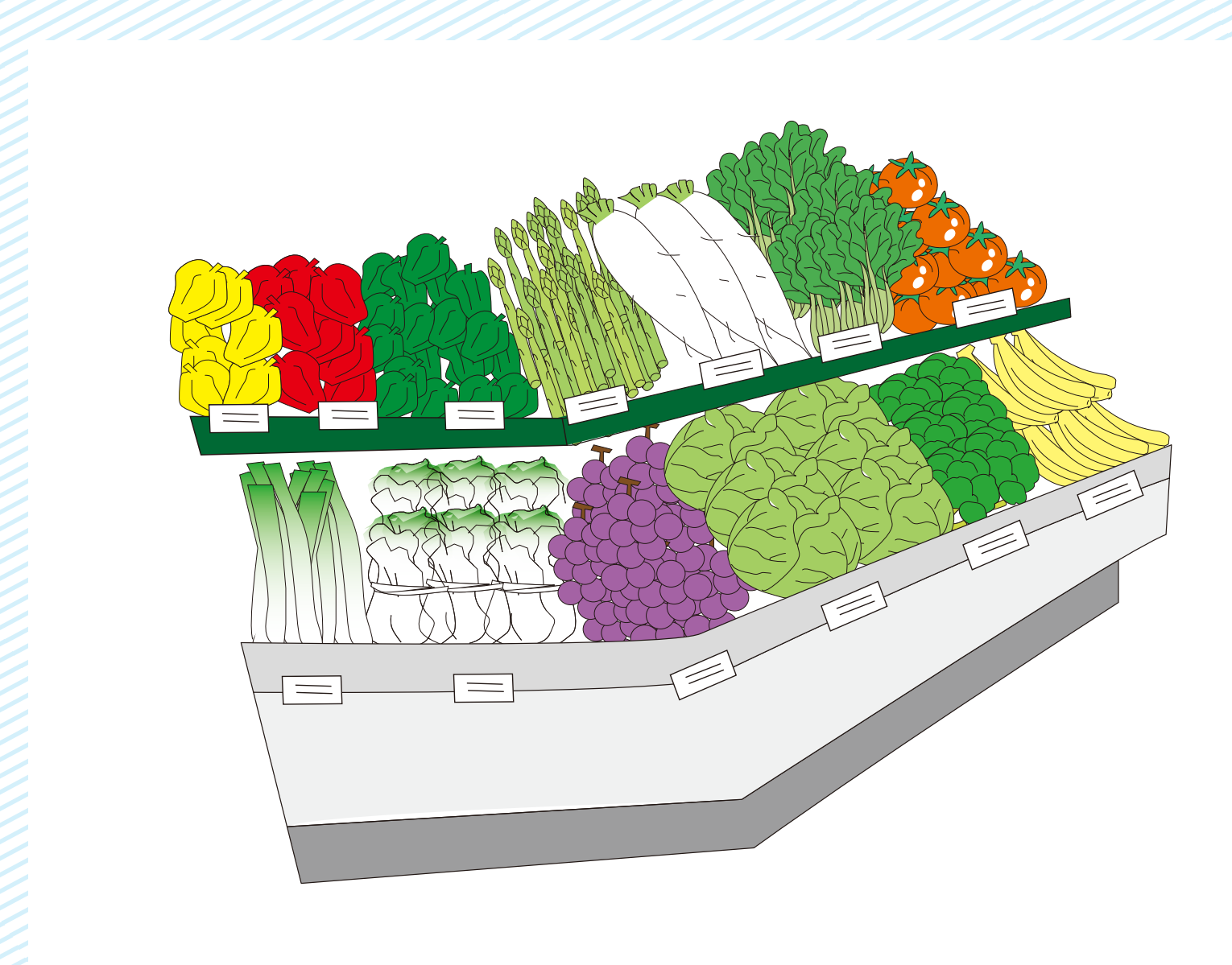
### 食べものの「安全」って、 どんなこと？

食べものを食べて、おなかが痛くなったり具合が悪くなったことはないかな？ 食べものを食べて体の具合が悪くなったりしないようにすることが、食べものの「安全」を守ることだけど、「どんな時でもぜったい安全」という食べものはないんだ。

どんな食べものも、取りあつかい方をまちがえたり、食べすぎたりすると、体の具合が悪くなることもあるよ。だから、みんなもおうちでは、肉や魚などの生ものは冷蔵庫に入れたり、しっかり手洗したり、肉の調理は中まで火を通すなど、食べものを正しく取りあつかってね。そして、いろいろな食べものを好き嫌いしないで食べることが大切なんだ。



### 食べものの「安全」は みんなで守っているよ



お店にはいろいろな食べ物が売られているね。野菜、肉、魚、お菓子、おそうざい。これらの食べものは作るときや、作った後に守らないといけないルールがあるんだ。日本では、食べても安全な量を科学的に調べて、国がルールを決めて、ルールが守られているかも調べているよ。

農家の人たち、食品会社の人たちなどは、力をあわせて、「安全」な食べものを作って届けているよ。

だけど、みんなが買いものしたり、おうちで料理をしたり、食べたりするときに、食べものの取りあつかい方が悪いと体の具合が悪くなることもあるから、みんなも気をつけようね。そして、好きなものばかり食べたり、嫌いなものを食べなかったりすると、体に必要な栄養がとれなくなることがあるよ。いろいろな食べものを好き嫌いしないで食べることが大切なんだ。食べものの安全を守る主役は、君たちも含めたみんな、ひとりひとりだよ。



8

何ができるか考えよう！

親子で学ぶ、食と暮らしの安全