

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があるよ。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、みんなが買いたいものしたり、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があるから、みんなも気を付けようね。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。



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

5

1

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。

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あるよ。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。



みどりいろのか
緑色に変わったジャガイモ(左)と色の変わっていないジャガイモ(右)



はつが
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、つくれない食べものもあるんだ。

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。



3つの決まりを守って食中毒を防ごう

2

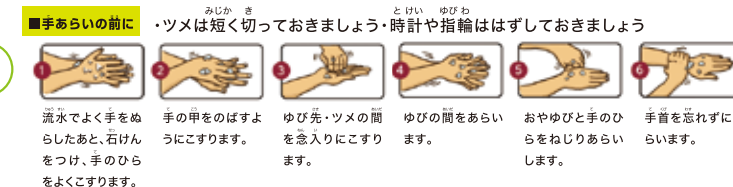
9

しっかりあらって食べものにばい菌を「つけない」

【手をしっかり洗おう】

手にはいろんなばい菌(菌やウイルス)が付いているよ。食中毒をおこすばい菌を食べものに付けないように、こはんの用意をお手伝いする時や食べる前には、かならず石けんで手を洗おう。

2



【食べものもしっかり洗おう】

野菜や魚、貝にもばい菌が付いていることがあるよ。だから、水道水などの清けつな水を流しながらしっかり洗おう。ためておいた水であらうのはやめてね。

【使った道具や食器もしっかり洗おう】

生の肉や魚を切った包丁やまな板は洗剤できれいに洗おう。食べ終わった後、使った食器もすぐに洗おう。

低い温度で保存してばい菌を「増やさない」

6

【すぐに冷蔵庫、冷凍庫にしまおう】

ばい菌の多くはあつたかて、じめじめして、栄養があると、どんどん増えるよ。肉や魚などの生の食べものやおそうざいなどは、買ったときからできるだけ早く冷蔵庫に入れよう。ご飯ができたときに食べるか、冷蔵庫に入れよう。煮物などをたくさん作ったとき、すぐに食べない分は小分けにして冷蔵庫に入れてね。

【冷蔵庫のものもすぐに食べよう】

冷蔵庫に入れても、ばい菌はゆっくりと増えるから、なるべく早く食べようね。

火や熱でばい菌を「やっつける」

【お肉はしっかり中まで火を通そう】

お肉は、しっかり中まで火を通そう。肉の中が赤から茶色に変わるまで火を通してね。

生の肉に付いているばい菌が焼けた肉に付かないように、生の肉をつかむはしやトングと、焼けた肉をとるときのはしやトングは別のものにして。



【ばい菌の作る毒に気をつけよう】

ほとんどのばい菌は熱に弱いよ。でも、火や熱でばい菌をやっつけても、ばい菌がつくった毒で体の具合が悪くなることがあるんだ。そうならないために、毒をつくるばい菌が増えないように、作ったときに食べるか、冷蔵庫に入れることが大切だよ。



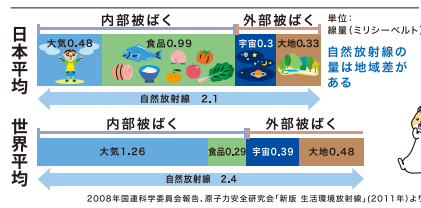
食品中の放射性物質について知ろう!

放射線と放射能ってどっちがうの?

放射線は目に見えないけれど、すごく高いエネルギーをもっているよ。放射能はこの放射線を出す力。この力をもったものが放射性物質だ。放射性物質が放射線を出す力を「ベクレル」、人が受ける放射線の影響を「シーベルト」という単位で表すんだよ。

もともと宇宙や地球にはたくさんの放射性物質があるよ。人からは空からも地面からも弱い放射線をうけているんだ。じつは食べ物にも、もともと自然の放射性物質が入っていて、音からずっと1年に約1ミリシーベルトの放射線をうけているよ。

■ 私たちが1年間に受ける自然放射線 1人当たりの年間線量



食べものの中の人工の放射性物質にはルールがあるよ

日本のお店で売っている食べものや飲みものには、入っている人工の放射性物質の量が、この数字より少ないものしか売ってはいけないというルールがあるよ。この数字は食べものからの放射線で、体のくいが悪くならないように決めているよ。

食べものの中の人工の放射性物質はどのくらい?

農家の人は、田畑の放射性物質を取り除いたり、米や野菜を作る時に肥料をいれたりして、食べものに放射性物質が、たまらないように工夫しているよ。牛には、しっかりと管理したエサを食べてさせているんだ。こうして、人がつくったり育てたりしている食べものは、ほとんどルールが守られていて、食べ物の中の人工の放射性物質はへっているよ。

お店で売られている食べものを買って調べたら、食べ物に入っている人工の放射性物質から1年間に受ける放射線量はほんのちよっと。自然の放射性物質やルールで決められた量よりもずっと少なかったよ。

	(ミリシーベルト/年)	
	H24年2-3月	H28年2-3月
福島県(中通り)	0.0066	0.0010
さいたま市 埼玉県	0.0039	0.0007
おおさか府 大阪府	0.0016	0.0007

※自然の放射性物質は約1ミリシーベルト/年

みんなで危険を安全に!

夏休みを楽しく過ごそう!

花火でのやけどに注意しよう

花火をするときに注意すること

- 火を使うので、必ず大人と一緒にやろう。
- 火を使う時は、必ず水の入ったバケツを近くに置こう。
- 花火は絶対に振り回さないようにしよう。
- 打ち上げ花火や噴き出し花火は、途中で火が消えても絶対にのぞき込まないようにしよう。
- 火が移りやすい素材の服や、露出が多いサンダルなどの靴を避けるなど、服装にも注意しよう。
- 花火のパッケージなどに書いてある注意事項を読んで、安全に正しくやろう。



公園の遊具からの転落などに注意しよう



公園の遊具などで遊ぶときに注意すること

- 施設や遊具の対象年齢を守って、遊ぼう。
- 遊具ごとの使い方を守って、安全に遊ぼう。
- 遊具で遊んでいるときは、ふざけて他の子どもを突き飛ばしたりしないようにしよう。
- ブランコなど動く遊具で遊ぶときは、人が周囲にいないかよく確認しよう。
- 服のひもなどが首にからまるおそれがあるので、服装やかばんなどの持ち物に注意しよう。

みんなで危険を安全に!

夏休みを楽しく過ごそう!

海や川、プールなどでの水遊び中の事故に注意しよう



海や川などで遊ぶときに注意すること

- 子どもだけで海や川などで遊ばないようにしよう。
- 天気が悪いときや悪くなりそうときは、海や川に行かないようにしよう。
- 落ちたり、おぼれたりする危険な場所がないか確認し、危険な場所では遊ばないようにしよう。
- 川で遊ぶときや、釣りをしたり、ボートに乗るときは、ライフジャケットを正しく着よう。

プールなどで遊ぶときに注意すること

- 子どもだけで遊ばず、大人の人に付き添ってもらおう。
- プールや水遊び場は足元がぬれていて、滑りやすいので気をつけよう。
- ため池、排水溝、じょうろなど、落ちたり、おぼれたりする危険があるので、遊ばないようにしよう。

自転車に乗るときの事故に注意しよう

自転車に乗るときに注意すること

- 自転車に乗るときは、サイズの合ったヘルメットを正しくかぶろう。
- 自分の体に合ったサイズの自転車に乗ろう。
- ブレーキレバーの幅を手の大きさに合うように自転車屋さんで調整してもらおう。
- ハンドルやブレーキ、ペダルやタイヤを点検しよう。
- スピードを出さないようにするなど、交通安全ルールを守ろう。



[消費者庁 子どもを事故から守る!] Twitter

子どもの事故防止に役立つ情報を発信しています。

公式Twitter (@caa_kodomo)



[子ども安全メール from消費者庁]

子どもの事故に関する情報や豆知識を携帯やパソコンにメール配信しています。

登録はこちら

