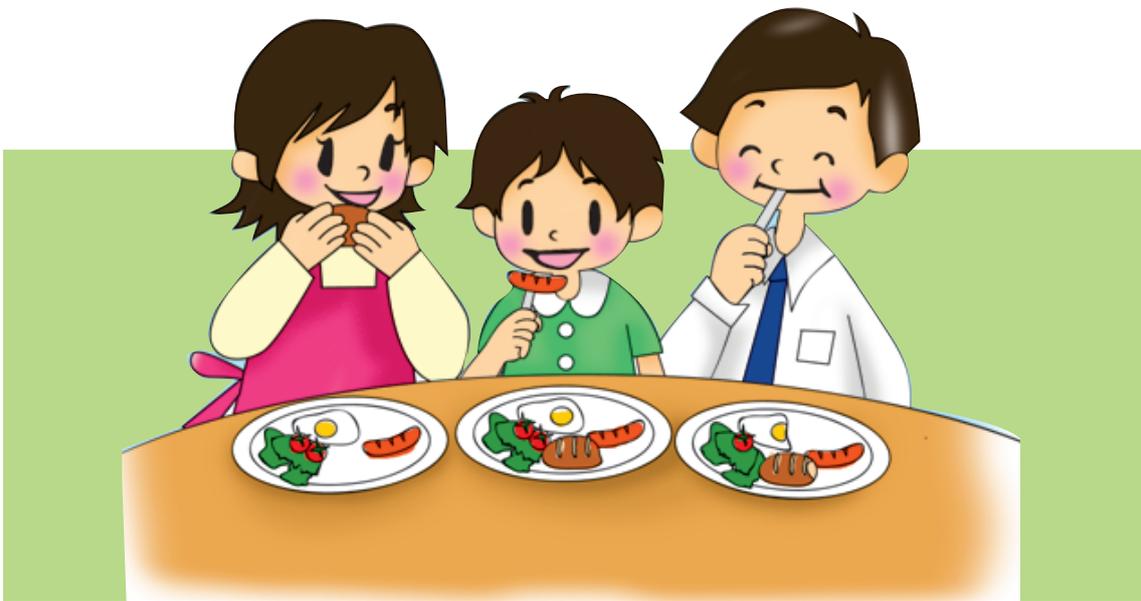


正しく知ろう！「食(しょく)」の安全

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？



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。

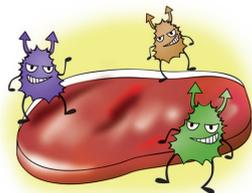
食中毒が起こるわけ

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。