

食品安全教室

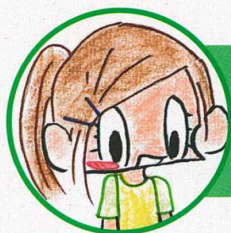
—食品のことを正しく知ろう—



私たちは、毎日、食品を食べて生活しています。

毎日、食べるものだからこそ、食事をして具合が悪くなっては

イヤ だよね。



「食事で具合が悪くなるってどういうこと？」

君たちが食べたり飲んだりするものが原因で、体の具合が悪くなってしまうことがあるんだ。

これを ^{しょくちゅうどく}**「食中毒」** といいます。



「どうなるの？」

さいきん

細菌・ウイルス

➡ ^は吐く、お腹が痛くなる、^{げり}下痢をする、熱がでる...

自然毒

(ふぐ毒、毒キノコ)

➡ しびれる、まひする...

アレルギー物質

➡ かゆくなる、じんましんになる、熱がでる...

きせいちゅう

寄生虫

➡ お腹が痛くなる、^{げり}下痢をする...

など.....



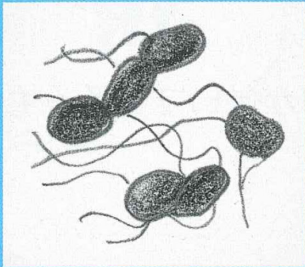
「どんな食中毒が多いの？」

ほとんどの原因は、細菌とウイルス。

食中毒は、静岡県で毎年、25件前後発生し、多くの患者^{かんじゃ}が出ています

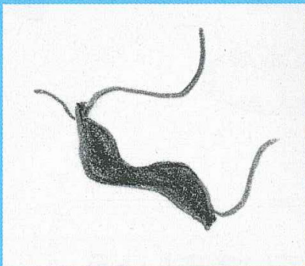
なまえ

原因となりやすい食べ物



サルモネラ

よく火が通っていない肉や
たまごを使った料理



カンピロバクター

よく火が通っていない肉
特に^{とりにく}鳥肉

ノロウイルス

ウイルスがついた料理
よく火が通っていない貝料理



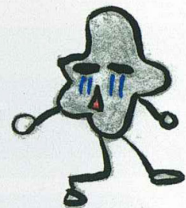
「どうしたら、食中毒にならないの？」

① 「しっかり手を洗う」

どうという時に手を洗うの？

「トイレの後」

なぜ？ うんちにはいろいろな菌^{きん}がいっぱい。
トイレットペーパーを使っても手についているよ。

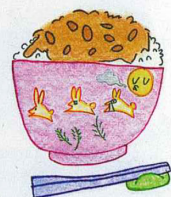
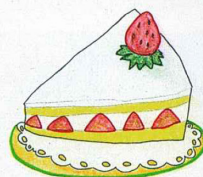


「動物をさわったあと」

なぜ？ 動物が健康でも、食中毒の原因になる菌が付いているかも。

「ごはんやおやつを食べるとき」

なぜ？ 手が汚^{きたな}いと食べ物と一緒に体^{いっしょ}に入っちゃうぞ。



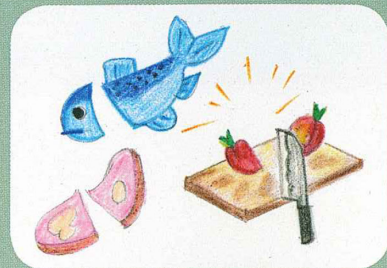
こういうことにも注意してね

- ・手をふくハンカチは毎日、洗たくしたものを持っていきましょう
- ・ツメを短くしていないと汚^{よご}れが落ちにくくなります

お家の人にも教えてあげて！！（食中毒予防の3原則）

① つけない 手とお料理の道具はいつもきれいに

- ・料理の前には石けんで必ず手を洗う
- ・肉や魚を切った包丁、まな板をそのまま使わない
- ・料理前の魚や肉は他の食品とは分けて保存



手洗いは どのようにすればいいの？



① 手を水でぬらす



② 手洗い石けんをつける



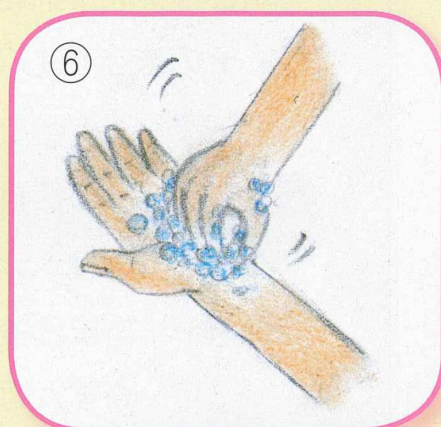
③ よく^{あわ}泡立てる



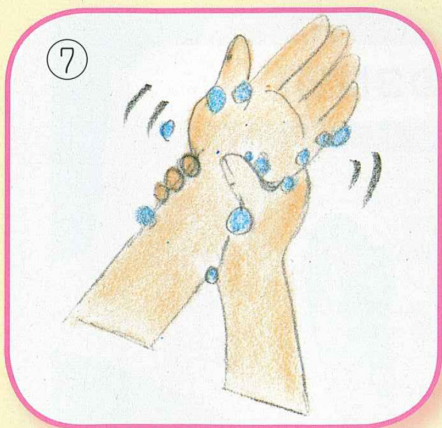
④ 手のひらと^こ甲をのばす
ようにこする



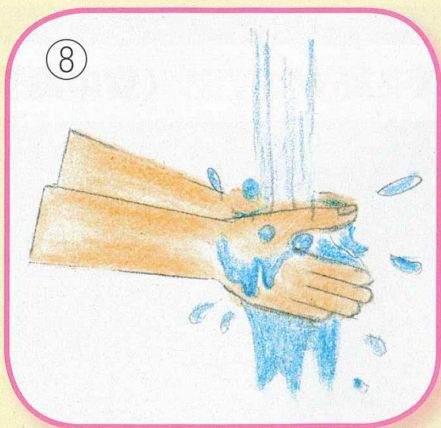
⑤ 指の間を洗う



⑥ つめ・指先もこする



⑦ 手首を洗う



⑧ 水でしっかりすすぐ

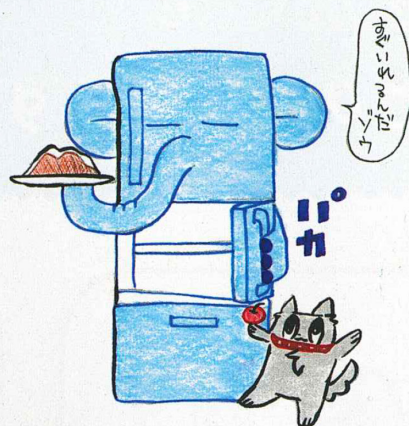


⑨ きれいなタオル
やペーパータオル
で手をふく

② 食べ物は「すぐ食べる」・「すぐしまう」

なぜ？

食べ物を長く、温かい部屋においておくと、細菌さいきんが増えてしまうよ。
すぐに食べない物は、冷蔵庫に入れたり、低い温度のところにしまおう。



食中毒事件簿^ぼ

サルモネラ

朝ごはんを食べようと思って割った生たまごを、用事ができたので、そのままにして、3時間位あとで食べたら、食中毒になった。

ポイント

たまごは、料理に使う分だけ、使う直前に割って、すぐに食べようね。

たまごを割ったままの状態で置いておくと、細菌さいきんが増えやすくなり、危険！！

お家の人にも教えてあげて！！（食中毒予防の3原則）

② 増やさない 食品はすぐに冷やす

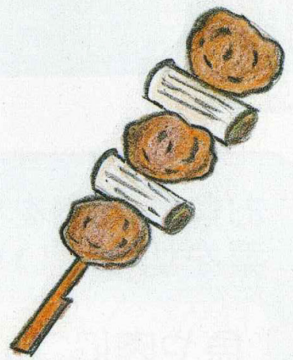
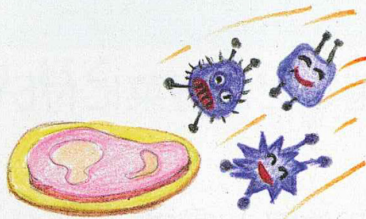
- ・ 冷蔵や冷凍れいとうが必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- ・ 冷蔵庫や冷凍庫に食品をギュウギュウに詰めつめない。
- ・ 冷凍した食品の解凍かいとうは冷蔵庫内や電子レンジで行うなどし、室温で長時間放置しない。



③ 「食べ物によく焼く」

なぜ？

さいきん細菌やウイルスは、高い温度には弱い生き物です。
肉は、ピンク色がなくなるまでしっかり焼こうね。



食中毒事件簿^ほ

カンピロバクター

楽しいはずのバーベキューでカンピロバクターの食中毒

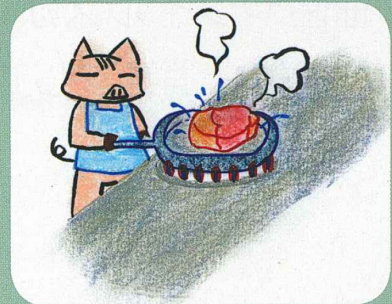
 ポイント

肉にしっかり火が通る前に、食べてしまったのが原因。
表面だけでなく、肉の中までしっかりじっくり焼いてから食べよう！
生の肉をつかむ時のおはしと食べる時のおはしは分けようね。

お家の人にも教えてあげて！！（食中毒予防の3原則）

③ やっつける しっかり加熱、中まで加熱

- ・加熱調理するものは十分に加熱する。
（食品の中心温度 85℃、1 分以上の加熱が目安）
- ・残り物を温めるときも十分に加熱。





食中毒の予防のために。
おうちの台所でもチェックしてみよう。

お魚やお肉を切った包丁やまな板を洗わないで、生で食べる野菜を切っていないかな？

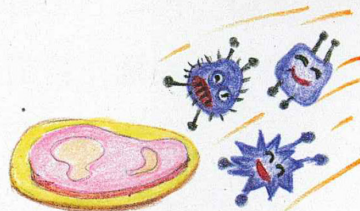
魚や肉についている細菌^{さいきん}などが野菜に付いて、口に入ってしまうよ。

お魚やお肉で使うお料理道具と野菜とは分けて使ってね。
使い終わったら、手も料理道具も洗ってね。

これから使う食材を、少しの間だからと温かいお部屋においていないかな？

食中毒の原因となる菌^{きん}はちょっとした
ことでも増えていきます。

菌^{きん}を増やさないためにも、肉や魚は少
しの時間でも冷蔵庫にしまいましょう。



みんなで使うタオルやまな板はきれいかな？

細菌^{きん}やウイルスが付いた可能性がある
ものは、消毒^{かんそう}をして、乾燥させよう。





食中毒かな?と思ったら

注意はしていても食中毒になってしまうこともあります。

げり
下痢でトイレに何回も行く
気持ちが悪い
繰り返^はし吐く



お医者さんへ



食中毒は、できるだけ早く^{ちりょう}治療を受ければ、より早く病気を軽くすることができるよ。

食べたもので思い当たることがあれば、お家の人やお医者さんに伝えようね。