



第1回 しょくちゅうどく 食中毒ってなに

もうすぐ、きゅうしょく 給食の時間だね!



おなかすいたねー



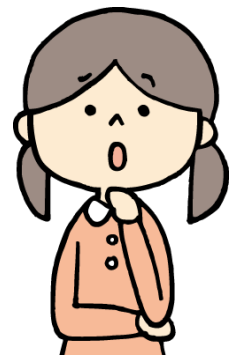
給食を食べる前には、  
手をしっかり洗あらいましょう!

手洗いすると、  
かんせんしょう よぼう  
感染症を予防できるんだよね！



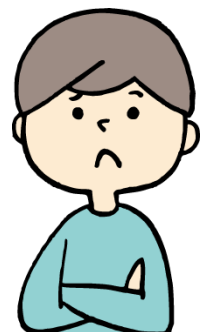
そうだね。  
でも、感染症予防のためだけでなく、  
食中毒の予防にもなるよ。

『食中毒』ってなんだろう？  
先生、おしえて！



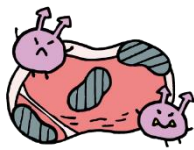
食中毒というのは、  
食べ物が原因でおなかが痛くなったり、  
ねつ熱が出たりする病気のことをいうよ。  
おう吐したり、げり下痢をすることもあるよ。

どんな食べ物を食べると食中毒になるの？





食中毒を引き起こす主な原因は、『細菌』と『ウイルス』だよ。  
細菌やウイルスが付いた食べ物を食べたり、  
細菌が作る毒素を含んだ食べ物を食べることで  
食中毒になることがあるよ。



### 細菌やウイルスが付いたままの食べ物(一例)

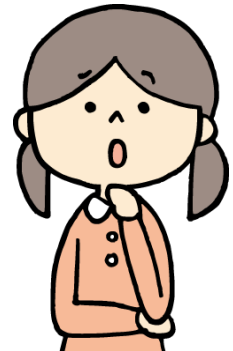
- ・加熱不足の肉料理
- ・洗浄不足の生野菜を使用したサラダ など



### 細菌が作る毒素を含んだ食べ物(一例)

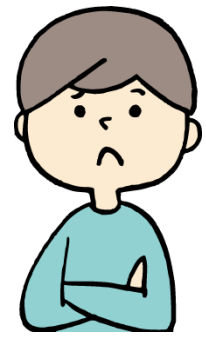
- ・不衛生な手で作られたおにぎり
- ・加熱調理後に長時間室温で放置されたスパゲティ など

どんな季節に起こりやすい病気なの？



食中毒は一年中発生しているよ。  
とくに、梅雨から夏場の暑い時期は、  
細菌を原因とする食中毒がふえるよ。

細菌が原因の食中毒はなぜ夏に多いの？



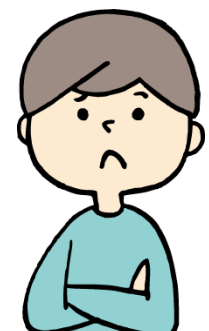
細菌の多くは、暖か<sup>あたた</sup>くてジメジメしたところが好きだよ。  
だから、細菌を原因とした食中毒は夏場に多くなるよ。

冬はどんな食中毒が多くなるのかな？



冬は、ウイルスが原因の食中毒がふえるよ。  
ウイルスは、気温が低<sup>ひく</sup>くて、空気が乾燥<sup>かんそう</sup>した場所で  
長く生存<sup>せいぞん</sup>できるよ。

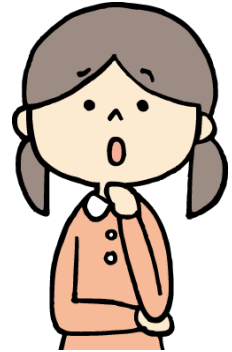
細菌やウイルスの付いた食べ物って、  
味や見た目が変<sup>か</sup>わるのかな？





細菌やウイルスが付いていても、  
味やにおいが変わらないことが多いよ。  
食べ物の見た目やにおい、味だけでは  
安心な食べ物とは判断できないよ。

食中毒を防ぐために  
わたしたちができることってあるのかな？



細菌が原因の食中毒を予防するためには、  
食中毒を起こすものを、  
『つけない』『ふやさない』『やっつける』ことが大事だよ。  
この3つの決まりのことを『食中毒予防の三原則』というよ。



てあら  
手洗い

◎調理や食事の前には必ず手洗いを  
しましょう。

◎魚や肉をさわったら、手を洗いましょう。

⇒手洗いについて(リンク)

◎野菜はきれいに洗いましょう。

◎包丁、まな板、食器はきれいに洗いましょう。



れいきゃく  
冷却

◎作った料理は、早いうちに食べましょう。

◎保存するときは、冷蔵庫、冷凍庫にすぐしまい  
ましょう。



◎調理するときには、よく加熱しましょう。

◎ふきんや包丁、まな板などの調理器具は、消毒しょうどくしましょう。

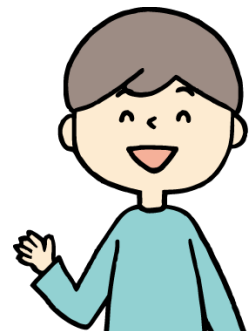


調理や食事の時に  
この『食中毒予防の三原則』を守ることで  
食中毒を防ぐことができるよ。  
おうちの人にも話してみてね。

『つけない』『ふやさない』『やっつける』だね！  
おぼえたよ！



これからも、  
手洗いをしっかりやって、  
感染症も食中毒もやっつけるぞ！





もう少し、くわしく説明するね

- ① 食中毒を引き起こす原因の主なものは細菌とウイルスですが、その他にも寄生虫や自然毒、化学物質が原因となる食中毒もあります。

#### 食中毒の主な原因

細菌	感染型	サルモネラ、カンピロバクター、 腸管出血性大腸菌(O157)
	毒素型	黄色ブドウ球菌、セレウス菌、ボツリヌス菌
ウイルス		ノロウイルス、A型肝炎ウイルス
寄生虫		アニサキス、クドア
自然毒		ジャガイモの芽、毒キノコ、フグ毒
化学物質		ヒスタミン

- ② 細菌を原因とする食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に『つけない』、食べ物について細菌を『ふやさない』、食べ物や調理器具に付着した細菌を『やっつける』という、『食中毒予防の三原則』を守ることが大切です。

しかし、ウイルスは、食品中でふえることができないので『ふやさない』は当てはまりません。そのため、手洗いをしっかり行い『つけない』、食品の加熱や調理器具の消毒で『やっつける』ことが重要です。



次回は、おうちでできる  
食中毒予防の6つのポイントについて  
お話しするよ。