

正しい知識を学びながら食中毒との戦い方を知ろう!

食中毒 ずかん

ヒガシくん

ハカセ

STORY

ある日、ハカセに出会ったヒガシくんは、食中毒菌探集を手伝うことに。食中毒菌は見えないけれど、意外と身近に潜むコワ〜い存在! 正しい知識や戦い方を学びながら、食中毒ずかんを完成させる旅がはじまったよ。キミもハカセやヒガシくんと一緒に学んでみよう!

ミッション

1 食中毒のウツ、ホント!?

まずはハカセから腕だめし! 食中毒について、8つのクイズに答えてね!

正解した数で、キミの今のレベルが分かるよ! (正解はこのページの一番下にあるよ)

Q1.

食べ物が原因で病気になることがある?

Q2.

春夏秋冬いつでも食中毒に注意すべき?

Q3.

食中毒はレストランで起こるもの?

Q4.

変な臭いがしなければ食中毒にならない?

Q8.

食中毒の原因は直前の食事じゃないこともある?

Q7.

菌を増やさないように気を付けていれば大丈夫?

Q6.

冷蔵庫に入れておいても菌は増える?

Q5.

加熱や冷凍すれば食中毒は大丈夫?

正解した数を数えてみよう!

全問正解したキミは…

食中毒マスターの素質アリ!

いきなり全問正解はすごい! ハカセの右腕として、もっと活躍しよう!

5問正解したキミは…

食中毒マスター 貝習い

まずまずの結果だね。食中毒についてもう一步踏み込んで研究してみよう!

正解数3問以下のキミは…

食中毒研究生

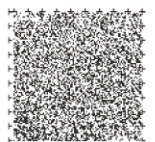
結果は気にしないで。冒険心があれば大丈夫。この冊子を読んで、キミも食中毒マスターに!

答え合わせ

- A1. ○ それが食中毒。食べた物に食中毒菌や毒があると、おなかを下したりすることがあるよ。
- A3. × 家庭でも! 食中毒になった3人に1人が家庭で経験しているよ。
- A5. × 冷凍では菌は完全に死なない。加熱すればほとんどの菌は倒せるよ。
- A7. × 増えなくても少しの菌だけで食中毒を起こす菌がいる。

- A2. ○ 夏だけじゃない! 一年を通して発生しているよ。
- A4. × 食中毒菌は、増えても臭いがしない場合がほとんど。
- A6. ○ 冷蔵に弱い菌が多いけど、中には冷蔵でも増える菌がいる。
- A8. ○ 食事後症状が出るまでの時間は菌によってさまざま。1週間前の食事が原因のケースも。

目の不自由な方のための「音声コード」です。専用の読み上げ装置を使用して、記載内容を音声で聞くことができます。



ハカセが必殺技を伝授！ コワ～い食中毒は、戦い方を覚えて予防しよう！



食中毒との戦い方

▶ ピカピカ作戦

菌をつけない作戦だよ！
手や器具などについた菌が
食品に移らないように洗い
流そう！



食材(特に肉や魚)にはもともと
菌がついている場合もある。

▶ ヒエヒエ作戦

菌を冷やす作戦だよ！
菌が増えないように冷蔵・
冷凍して閉じ込めよう！



増えなくても食中毒を起こす
菌もいるので注意！

▶ アツアツ作戦

熱で菌を攻撃する作戦
だよ！ 加熱して菌をやっ
つけよう！



熱に強い菌もいる。サラダや
刺身など加熱しない料理では
この作戦を使えないよ。

ミッション

2

実践！戦い方クイズ

ハカセに教わった戦い方で、実際に菌と戦ってみよう！

クイズに出てくる場面に対して、どの作戦が有効か答えてね。(正解はこのページの一番下にあるよ)

Q1.

肉や魚を買った後は、どうする？



ピカピカ作戦

ヒエヒエ作戦

アツアツ作戦

Q2.

贈り物のケーキの箱に「要冷蔵」と
書いてあった場合、
どうする？



ピカピカ作戦

ヒエヒエ作戦

アツアツ作戦

Q3.

サラダを作ろう。新鮮な野菜なら
洗わなくても大丈夫かな？



ピカピカ作戦

ヒエヒエ作戦

アツアツ作戦

Q4.

料理の途中でレシピを調べるのに
スマホを使ったよ。どうする？



ピカピカ作戦

ヒエヒエ作戦

アツアツ作戦

Q5.

夕飯で作ったハンバーグ、中がまだ
赤いみたい。どうする？



ピカピカ作戦

ヒエヒエ作戦

アツアツ作戦

Q6.

カレーをたくさん作りすぎて
余っちゃった。
どうしよう？



ピカピカ作戦

ヒエヒエ作戦

アツアツ作戦

答え合わせ

- A1.** **ピカピカ作戦** **ヒエヒエ作戦** 肉や魚はビニール袋に包み、保冷剤を入れて寄り道せずに帰ろう。
A2. **ヒエヒエ作戦** 「要冷蔵」と書かれているものはすぐに冷蔵庫へ。
A3. **ピカピカ作戦** 野菜にも、もともと菌がついている場合があるから、よく洗おう。
A4. **ピカピカ作戦** スマホに触った後やトイレに行った後、生の肉や魚に触った後は手をよく洗おう。
A5. **アツアツ作戦** 肉、特にひき肉を使った料理は中心部まで十分に加熱しよう。
A6. **ヒエヒエ作戦** **アツアツ作戦** 余ったカレーは小分けして冷蔵庫で保存し、食べる前にかき混ぜながら充分再加熱！

身だしなみ

- 髪は束ね、触らない。スマホも要注意。



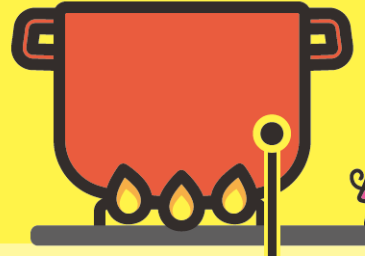
ハカチのひとくちまめ

- 石けんで手を洗い、流水で十分に洗い流すのじゃ。
(調理前、生の肉、魚、卵を取り扱った後、トイレにいった後、
ごみに触った後、ペットに触った後、盛り付け前)

ミッション

3

食中毒から



台所、調理器具

- タオルやふきんは乾いて清潔なものを使う。
- 包丁やまな板、スポンジ、ふきんなどは、
使用後、すぐに洗浄する。



ハカチのひとくちまめ

- 包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用で使い分けられるよう、
別々にそろえよう。(下処理用、仕上げ用でもよい)

調理の時

- 加熱はしっかり。
目安は、中心部の温度が75℃で1分以上。
- 電子レンジを使う場合は、
時々かき混ぜるなど均一に加熱する。
- 肉や魚の菌が、手や調理器具を介して他の食べ物に
付かないように気を付ける。



ハカチのひとくちまめ

- 包装された野菜やカット野菜も調理前に流水でよく洗うのじゃ。
肉は洗わないこと(シンクに菌が飛び散る)。

食べる時

- 食べる前に手を洗う。
- 残しそうなときは食べる前に取り分ける。



ハカチのひとくちまめ

- 新鮮な肉にも菌がついている場合があるので生で食べるのは
NG、よく焼くのじゃ。



ハカセの家庭訪問

ヒガシくんの家庭で食中毒対策ができていないか、ハカセがチェックに来たよ。日常生活でできる戦い方を教えてもらおう！

家族を守る

残ったもの

- 残った食品は加熱していても、きれいな器具、容器を使って小分けし、冷蔵か冷凍で保存。



ハカセのひとくちがミ

- 残った食品を温め直す時は十分に加熱じゃ。目安は、75℃以上。時々かき混ぜるなどして、加熱ムラができないようにしよう。

冷蔵庫

- 冷蔵庫に物を詰めすぎない。(目安7割)
- 冷蔵庫の頻繁な開け閉めは控える。
- 冷凍した食品の室温解凍はNG。
- 一度解凍したら、再凍結しない。冷凍や解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖することも。



ハカセのひとくちがミ

- 調理前に食材を確認し、消費期限切れやカビ、異臭、変色などがある場合は捨てよう。

お弁当

- おかずはしっかり加熱。特に、唐揚げ、ハンバーグ、卵焼き、前の晩の残り物。
- 盛り付け前の手洗いを忘れずに。菜ばしを使って盛り付け、おにぎりはラップで握る。
- おかずの汁気や野菜、果物の水気はよく切る。
- ふたは冷めてから。



ハカセのひとくちがミ

- 保冷剤などで冷やして持ち運ぼう。酢、梅干し、わさびなどは過信禁物じゃ。お昼に食べ損なったり、異臭など異常があったら、残念でも食べないこと。

ハカセの食中毒ずかんを見よう!

ここまで旅を続けてきた信頼の証として、ハカセが今まで集めた食中毒ずかんを見せてくれたよ。

特徴を知って、戦いに備えよう!

ずかんの見方

🟡 はこどもでもできる戦い方だよ。🟢 は調理時などおとなの人に気をつけてほしいポイントだよ。

ノロウイルス



感染力MAX!!
季節感なしの
やっかい者

もともとどこにいる?

- 感染した人の便やおう吐物 (症状がなくても感染していることがある)
- 二枚貝(カキ、アサリなど) など

食中毒になるとどうなる?

- 食べて1日~2日くらいで発症
- 腹痛 下痢 おう吐・吐き気 発熱

戦い方

- 🟡🟢 特に調理の前、トイレの後は手を洗う
- 🟡🟢 感染した人の便、おう吐物には触れないようにし、触れてしまった場合は十分な洗浄と消毒を行う
- 🟢 二枚貝は中心部まで充分加熱

カンピロバクター



事件数エース級
鶏の生肉に替む
少数精鋭部隊

もともとどこにいる?

- 鶏肉 など



特に生や中の赤い鶏肉料理でよく見つかるぞ!

食中毒になるとどうなる?

- 食べて1日~7日くらいで発症
- 腹痛 下痢 発熱

戦い方

- 🟡🟢 特に肉に触った後は手を洗う
- 🟡🟢 生や中が赤い肉の料理は食べない(新鮮でも×)
- 🟢 肉は中心部まで充分加熱
- 🟢 肉に触れた器具はそのつど洗う

腸管出血性大腸菌



毒の強さ、ヘビー級
腸内の暴れん坊

もともとどこにいる?

- 牛肉、野菜 など
- 感染した人の便



特に生肉料理でよく見つかるぞ!

食中毒になるとどうなる?

- 食べて4日~8日くらいで発症
- 腹痛 下痢 血便

戦い方

- 🟡🟢 特に調理の前、トイレの後、肉に触った後は手を洗う
- 🟡🟢 生や中が赤いひき肉料理等は食べない(新鮮でも×)
- 🟡🟢 野菜はよく洗う
- 🟢 肉は中心部まで充分加熱
- 🟢 肉に触れた器具はそのつど洗う

サルモネラ



自然界や生物を汚染する
身近なデビル

もともとどこにいる?

- 卵や肉 など

食中毒になるとどうなる?

- 食べて6時間~3日くらいで発症
- 腹痛 下痢 発熱 おう吐・吐き気

戦い方

- 🟡🟢 特に卵や肉に触った後は手を洗う
- 🟡🟢 生や中が赤い肉料理は食べない(新鮮でも×)
- 🟡🟢 卵の割り置きは絶対しない
- 🟢 食材は中心部まで充分加熱
- 🟢 卵や肉に触れた器具はそのつど洗う

ウェルシュ菌



加熱しても生き残る
しぶとい不死身菌

もともとどこにいる?

- 肉や野菜 など



特に2日目のカレーなど、時間の経った煮込み料理でよく見つかるぞ!

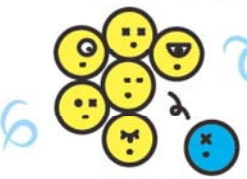
食中毒になるとどうなる?

- 食べて6時間~18時間で発症
- 腹痛 下痢

戦い方

- 🟢 調理後はなるべく早く食べる
- 🟢 作り置き場合は、小分けするなど、できるだけ早く冷まして冷蔵か冷凍
- 🟢 再加熱はかきまぜながら全体がアツアツになるまで

黄色ブドウ球菌



手荒れや傷口から食品をわらう
毒素生産集団

もともとどこにいる?

- 人の鼻の中、のど、皮膚(特に傷) など



特に素手で握ったおにぎりや手で詰めた弁当でよく見つかるぞ!

食中毒になるとどうなる?

- 食べて30分~6時間くらいで発症
- おう吐・吐き気 腹痛 下痢

戦い方

- 🟡🟢 食品に触る前は手を洗う
- 🟡🟢 料理の時は、顔や髪の毛に触らない
- 🟡🟢 手に傷があるときは食べものに触らない
- 🟢 食品は10℃以下で保存

アニサキス



胃の壁に潜り込む
恐怖の寄生虫

もともとどこにいる?

- 魚介類

食中毒になるとどうなる?

- 食べて数時間~数日で発症
- 腹痛 おう吐・吐き気 じんましん

戦い方

- 🟢 加熱か冷凍(-20℃で24時間以上)
- 🟢 魚介類は内臓を早めに取り除いて冷蔵保存
- 🟢 内臓に近い部分をよく見て虫体を取り除く(アニサキスは約2cmで目に見える)



料理で使う程度の酢やわさび、しょうゆではやっつけられないぞ!

腸炎ビブリオ



海水から魚介類へ
増殖力の
スピードスター

もともとどこにいる?

- 海、魚介類

食中毒になるとどうなる?

- 食べて8時間~1日くらいで発症
- 腹痛 下痢

戦い方

- 🟡🟢 魚介類は短い時間でも室温に置かず冷蔵庫に入れる
- 🟢 魚介類は水道水でよく洗う
- 🟢 魚介類に触れた器具はそのつど洗う

しょくちゅうどく じぶん まも じゅもん
 コワ〜レ食中毒から自分を守る呪文だよ！
 こゑ だ おぼ
 声に出して覚えよう！

ピカピカヒエヒエアツアツ

ピカピカバリアで
菌をつまらせない!

せっけんを
 あわだ
 よく泡立てて
 あら
 手を洗うのじゃ!



ヒエヒエビームで
菌をふがなせない!

れいそうこ
 冷蔵庫は
 あ
 開けたらすぐに
 開めるのじゃ!



アツアツソードで
菌をやっつける!

にく た
 肉はナマで食べてはいかんぞ!

※火を使う時は必ず大人と一緒にね



食中毒かな?と思ったら

げり ひんぱん きも わる く かえ は しょうじょう
 ✓ 下痢で頻りにトイレに行く、気持ちが悪、繰り返し吐くなどの症状がでたら、
 かりつけのお医者さんに相談しましょう。

しょくちゅうどく げんいん ちよくせん しょくじ かぎ
 ✓ 食中毒の原因は直前の食事とは限りません。
 しょうじょう なが じかん
 症状がでるまでに長い時間がかかることもあります。



リサイクル適性(A)
 この印刷物は、印刷用の紙へ
 リサイクルできます。

もっと詳しく
 知りたい方はコチラ
 [東京都HP「食品衛生の窓」]



編集・発行 令和2年2月 登録番号(31)38

東京都健康安全研究センター
 企画調整部健康危機管理情報課

※このリーフレットでは、分かりやすさのため、食中毒を起こす細菌やウイルス、寄生虫等を「菌」と表現しています。