

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、食中毒菌採集を手伝うことに。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。食中毒についてももう一歩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

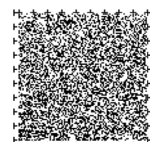
結果は気にしないで。冒険心があれば大丈夫。この冊子を読んで、キミも食中毒マスターに!

## 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！

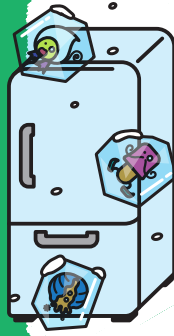
食材(特に肉や魚)にはもともと  
菌がついている場合もある。



## ▶ 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.

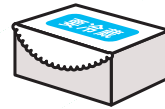
肉や魚を買った後は、どうする？



- 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。



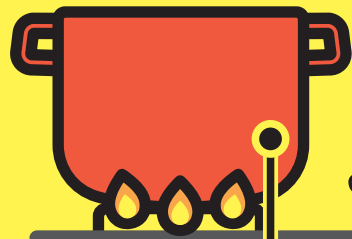
### ハカセのひとくちむろ

- 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、ベットに触った後、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。



### ハカセのひとくちむろ

- 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分間以上。
- 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。



### ハカセのひとくちむろ

- 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)。

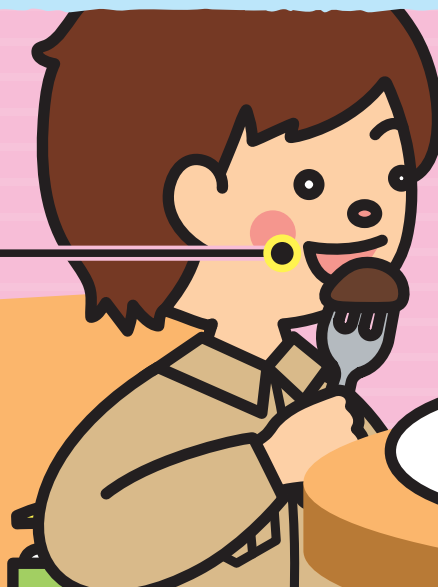
## 食べる時

- 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。



### ハカセのひとくちむろ

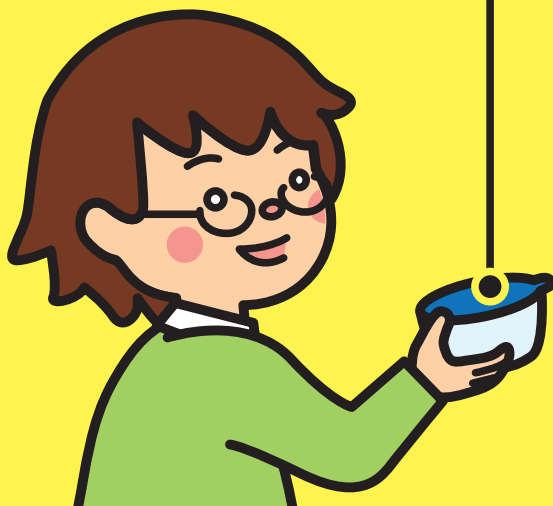
- 新鮮な肉にも菌がついている場合があるので生で食べるのは  
NG、よく焼くのじゃ。



## 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



### 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。



#### ハカセのひとくちみ言

- 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。

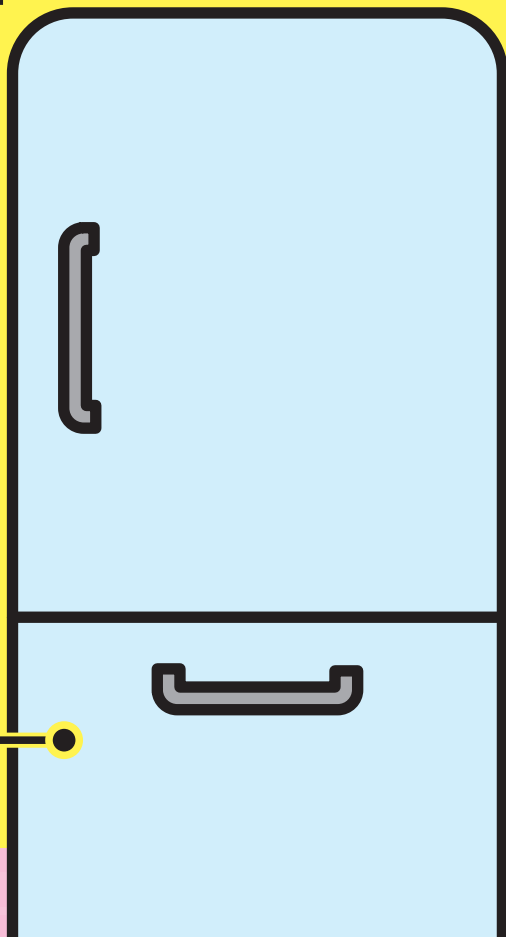
### 残ったもの

- 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。



#### ハカセのひとくちみ言

- 残った食品を温め直す時は充分に加熱じゃ。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ましょう。



### 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。



#### ハカセのひとくちみ言

- 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



#### 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



#### 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



#### 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
- 特に乳幼児や高齢者は重症化することがある

#### 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



#### 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

### ウエルシュ菌



#### 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



#### 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



#### 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、しょうゆではやつけれないぞ!

### ヒスタミン



#### もともとどこにいる?

- 赤身魚やその加工品 など



食品に付着しているヒスタミン産生菌が、ヒスタミンを作り出すのだ!

#### 食中毒になるとどうなる?

- 食べた直後から1時間くらいで発症
- 食物アレルギーに似た症状が起こる
- 顔面紅潮 じんましん 頭痛 発熱 下痢

#### 戦い方

- 🟡🟢 食材は短い時間でも室温に置かず冷蔵庫又は冷凍庫に入れる
- 🟢 食材は常温での解凍・放置をしない
- 🟢 食材は再凍結・解凍をくり返さない
- 🟢 鮮度の落ちた魚は食べない

しよくちゆうどく じぶん まも じゆまん  
 コワ〜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  
**菌をつまげよう！**

せつ 石けんを  
 あわだ よく泡立てて  
 て さら 手を洗うのじゃ！

ヒエヒエビームで  
**菌をふかさない！**

れいぞうこ  
 冷蔵庫は  
 あ 開けたらすぐに  
 し 閉めるのじゃ！

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



## しよくちゆうどく おも 食中毒かな？と思ったら

- ✓ げり ひんぱん きち わる く かえ は しょうじょう  
 下痢で頻りにトイレにいく、気持ちが悪い、繰り返して吐くなどの症状がでたら、  
 いしゃ そうだん  
 かかりつけのお医者さんに相談しましょう。
- ✓ しょうちゆうどく げんいん ちよくせん しょうじ 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。

**R70** 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5年7月 登録番号(5)9  
 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。