



しよくのあんぜんへん
食の安全編

令和7年度

こども

ちょうさたい

調査隊

with おくすり講座

ワークブック



名前

班・番号



はじめに…

しょくちゅうどく

「食中毒」

って何だろう？



た もの げん いん びょう き
食べ物が原因で病気になることだよ。

た もの しょくちゅうどく きん どく
食べた物に食中毒菌や毒がついていると、おなか
をこわしたり、熱が出たりすることがあるよ。



しょくちゅうどく
どうしたら食中毒に
ならないんだろう？

た もの しょくちゅうどく きん どく
食べ物に食中毒菌や毒を

① につけないこと、

② ふやさないこと、

③ やっつけることがだいじだよ。

今回は①につけないの

ピカピカ作戦に注目してみよう





食中毒かな?と思ったら

- ✓ 下痢で頻繁にトイレにいく、気持ちが悪い、繰り返し吐くなどの症状がでたら、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。
- ✓ 食中毒の原因は直前の食事とは限りません。症状がでるまでに長い時間がかかることもあります。

R70
食品包装に使用されているプラスチックは、リサイクルできます。

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷時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】食品衛生の窓口



編集・発行 令和7年6月 登録番号(7)10
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。

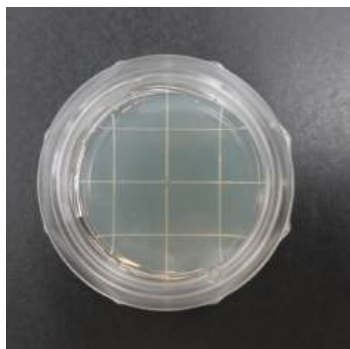
実験 1

手にいる菌^{きん}を見てみよう

きれいに^み見える自分の手^{じぶん}

ほんとう^{ほんとう}にきれいな^{じっけん}のか実験でたしかめてみよう

使う^{つか}道具^{どうぐ}



スタンプ培地^{ばいち}

- 寒天^{かんてん}でできている
- いろんな菌^{きん}が育つ^{そだ}



恒温器^{こうおんき}

- ずっと同じ温度^{おな おんど}にしておくことができる機械^{きかい}



アルコール、水

やりかた

- ①スタンプ培地^{ばいち}を手^てに軽くおしつける^{かる}
- ②ふたをしめて、恒温器^{こうおんき}に入れて、1日培養^{ばいよう}する
(菌^{きん}を育てる^{そだ})
- ③2日目に結果^{けっか}を観察^{かんさつ}する

	ふきとる場所	培養（育てる）条件
ア	水でぬらした手	37℃、1日（24時間）
イ	アルコールをすりこんだ手	37℃、1日（24時間）
ウ※	水でぬらした手	10℃、1日（24時間）

※「ウ」については、見本^{みほん}を2日目に観察^{かんさつ}します。

実験 1

手にいる^{きん}菌を見てみよう

結果

- ①コロニー（菌^{きん}のかたまり）の様子^{ようす}をスケッチしよう
- ②コロニーの数^{かず}を数^{かぞ}えてみよう

ア：こ イ：こ ウ：こ

かんが 考えてみよう

Q1 1日目に実験^{じっけん}をした時^{とき}、手^ての見た目^みはきれいだった？
(○をつけよう)

きれいだった ・ きたなかった

Q2 コロニーの数^{かず}が一番多^{いちばんおほ}かったのはどれかな？
(○をつけよう)

ア ・ イ ・ ウ

Q3 どうしてそうなった^{おも}と思う？
(ヒント：菌^{きん}がふえやすい温度^{おんど}は？アルコール^{つか}を使うとどうなった？)

実験 2

見えないよごれを見てみよう

よごれの具合をはかる機械を使って、
見えないよごれを見てみよう

使う道具



ふきとり棒

- ・よごれをふきとるぼう
- ・容器の中に「ルシフェリン」
という物質が入っている



測定器

- ・よごれをはかる機械
- ・よごれの具合を光の強さで
はかっているよ

やりかた

- ① 6 ページの表から、ふきとる場所をえらぶ（1 人 2 か所）
- ② ふきとる場所がよごれているかどうか確認する
- ③ ふきとり棒でふきとる
- ④ ふきとり棒の上の部分を強くおしこみ、10 回ふる
- ⑤ 測定器にふきとり棒をセットし、
START ボタンまたは ENTER ボタンをおす
- ⑥ 測定器に表示された数字を記録する

実験 2

見えないよごれを見てみよう

結果

下の表に、はかった結果（数）を書きこもう
ふきとる場所がよごれていたら、アルファベットに
○をつけよう

	ふきとる場所	数		ふきとる場所	数
A	ドアノブ		G	まど	
B	いすの背もたれ①		H	まどわく	
C	いすの背もたれ②		I	立てかんばん	
D	蛇口(じゃぐち)		I	パーテーション	
E	テーブルの上		J	自分の手	
F	加湿器(かしつき)		K		

(好きなところを選んでみよう！)

参考（食品製造工場で使われる基準値）

ふきとる場所	基準値
平らなもの（ステンレスやガラスなど）	200以下
でこぼこしているもの、きずつきやすいもの	500以下
手	2,000以下

※測定器の販売会社がおすすめている値で、全ての工場での値を使っているわけではありません。

実験 2

見えないよごれを見てみよう

かんが

考えてみよう

Q1 数が一番大きかったのはどれかな？
(右の□にアルファベットを書きこもう)

Q2 数が一番小さかったのはどれかな？
(右の□にアルファベットを書きこもう)

Q3 大きい場所と小さい場所で見たい目にちがいはあった？
(○をつけよう)

あった ・ なかった



実験 3

手あらいできているか 見てみよう

よこれに見立てたジェルを使って、手あらいができているかたしかめてみよう

使う道具



ブラックライト

- ・紫外線を出すライト
- ・暗い所で蛍光物質が光って見えるよ



蛍光ジェル

- ・蛍光物質が入ったジェル
- ・よこれに見立てて使うよ

やりかた

- ① 蛍光ジェル1プッシュ（約1mL）を手に取り、手のこうと手のひらにまんべんなくぬり広げる
- ② いつもどおりのやり方で手をあらう（1回目）
- ③ ブラックライトをあてて、結果を観察する
- ④ 手あらい動画（ポスター）を見る
- ⑤ 手あらい動画のとおりにより手をあらう（2回目）
- ⑥ ブラックライトをあてて、結果を観察する



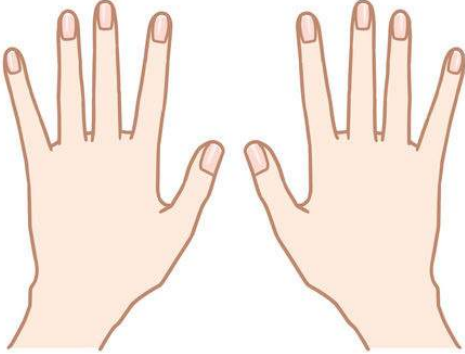
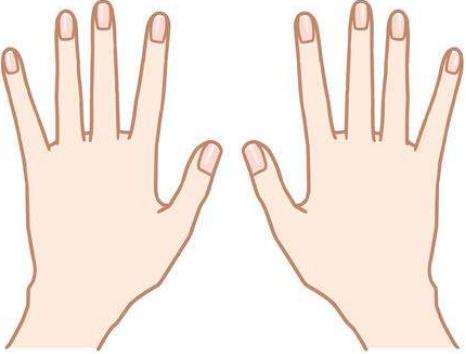
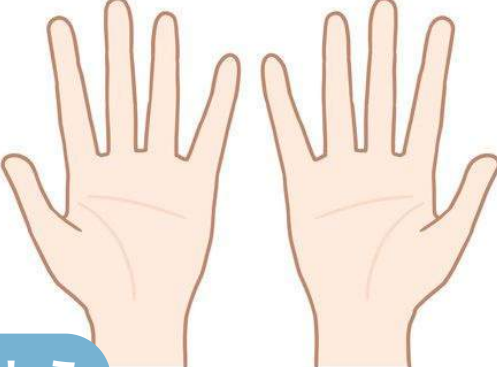
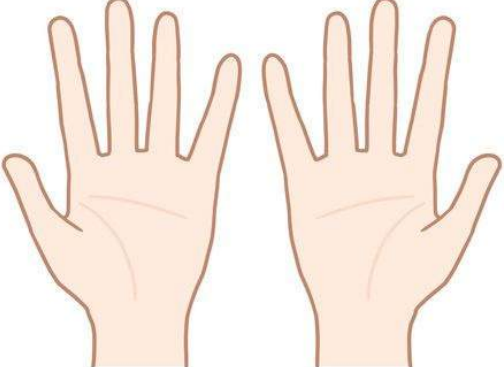
正しい手洗い動画

実験 3

手あらいできているか 見てみよう

けっか
結果

1回目と2回目の手あらい後に光っていた部分に
○をつけよう

	1回目 (いつもどおり)	2回目 (手洗い動画のとおり)
手のひら		
手のうら		

かんが
考えてみよう

Q1 あらい残しが多かった場所はどこかな？

1回目：

2回目：

Q2 1回目と2回目で手のあらい方が変わった所はある？
(ヒント：何をしたらあらい残しが少なくなったかな？)

手洗いは食中毒・感染予防の基本です

外出後 トイレ後 吐物・ふん便処理後 調理前 食事前 は必ず手を洗いましょう

手洗い前のチェックポイント

○ 爪は短く切っていますか？

○ 時計や指輪を外していますか？

① 流水で手を洗い、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。



② 手の甲をのばすようにこすります。



⑥ 手首も忘れずに洗います。



③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



⑦ 十分に水で流します。



ここまでを2回繰り返す。

④ 指の間を洗います。



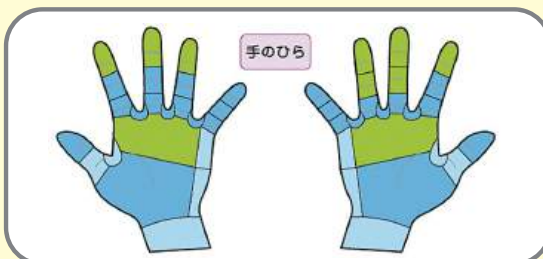
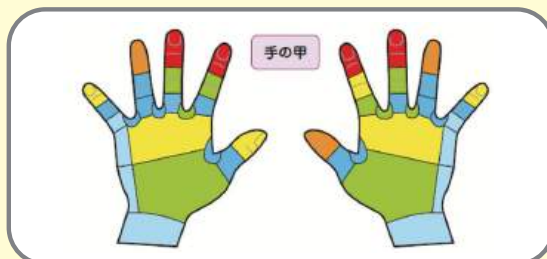
⑧ ペーパータオルや清潔なタオルでよくふきます。



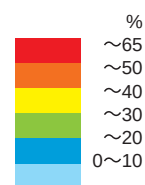
⑨ 必要に応じて消毒をします。

汚れが残しやすいところ

◎ 指先や爪の間、手のしわは特に注意して洗いましょう!!



洗い残した人の割合



(平成21～22年度に東京都多摩小平保健所が実施した1,412名の調査結果より)



実験のまとめ



実験 1



手がよごれていないように見えても、菌がついていることが_____。
アルコール消毒だけでは菌が残ってしまうことが_____（_____が大事）
冷蔵庫に入れておくと菌が_____



実験 2

見た目にはきれいな場所でもよごれがついていることが_____



実験 3

自分ではしっかり洗ったと思っていても、よごれが残ってしまうことがある。
_____を使って、_____回あらうと、よごれはよく落ちる



しょくちゅうどくよぼう ごくい 食中毒予防の極意

ピカピカ作戦編

- ・ しょくじ りょうり まえ てあら
食事、料理の前には手洗いをする
- ・ み め ゆだんたいてき※
見た目がきれいでも油断大敵※
- ・ かい て お
2回手をあらってよごれをよく落とす

※「ちゅうい
注意をしないでいると、おも しっばい お
思わぬ失敗が起こるので、
じゅうぶん き いみ
十分に気をつけるべき」という意味

しょくちゅうどくよぼうせんげん 食中毒予防宣言

しょくちゅうどくよぼう
食中毒予防のために、
これからキミがお家でやりたいことを書いてみよう！





食中毒ずかん



東京都健康安全研究センター

Tokyo Metropolitan Institute of Public Health