

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

ヒガシさん

ハカセ

STORY

ある日、ハカセに出会ったヒガシさんは、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さ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！

4〜7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

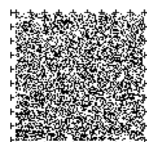
結果は気にしないで。冒険心があれば大丈夫。この冊子を読んで、キミも食中毒マスターに！

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.

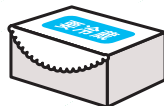
肉や魚を買った後は、どうする？



- 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しっかり再加熱！

身だしなみ

- 髪は束ね、触らない。スマホも要注意。



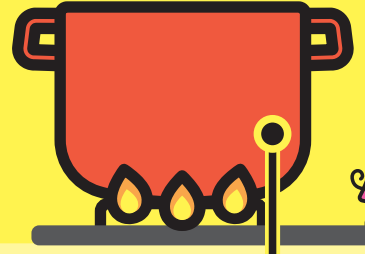
ハカセのひとくちむろ

- 石けんで手を洗い、流水で十分に洗い流そう！
(調理前、生の肉や魚を触った後、盛り付け前、トイレの後)

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、使ったらすぐ洗う。



ハカセのひとくちむろ

- 包丁やまな板は、肉・魚用と野菜用を別々にするといいよ。

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、時々かき混ぜて均一に加熱する。
- 肉や魚についている菌が、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

- 野菜は流水でよく洗ってから調理しよう！
でも、肉は洗わないこと。

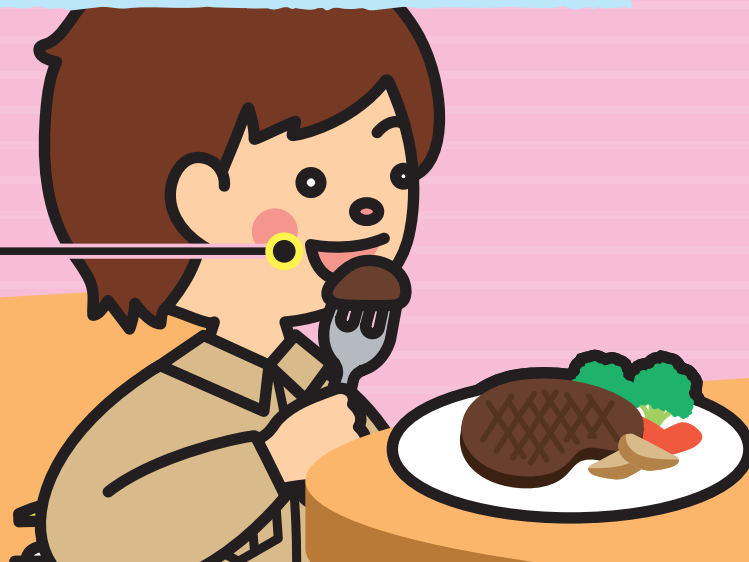
食べる時

- 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、よく焼いてから食べよう。



ハカセの家庭訪問

ヒガシさ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

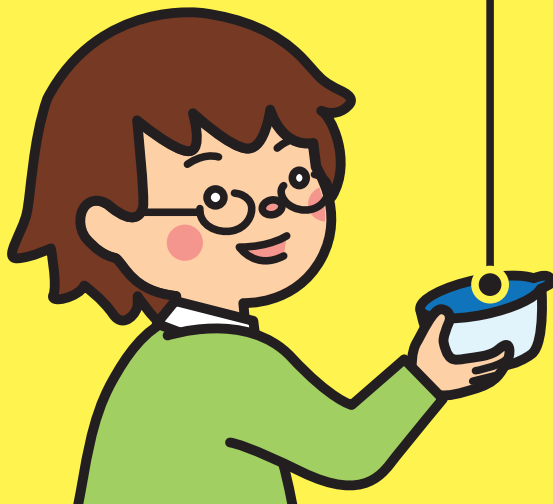
残ったもの

- きれいな器具、容器を使って小分けし、冷蔵か冷凍で保存して、なるべく早めに食べよう！



ハカセのひとくちみ言

- 残った食品を温め直す時は十分に加熱しよう！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ね！



冷蔵庫

- 冷蔵庫に物を詰めすぎない。(目安7割)
- 冷蔵庫は何度も開け閉めしない。
- 冷凍した食品は、冷蔵庫で解凍しよう。
- 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。
- 調理前に食材を確認しよう。
- ☑消費期限 ☑におい ☑色など

お弁当

- おかずはしっかり加熱。特に、肉料理や卵焼き、前日の残り物は中まで火を通す。
- 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。
- おかずの汁や野菜、果物についた水分はよく切る。
- お弁当箱のふたは冷めてから。



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。お昼に食べられなかったり、いつもと違うにおいがしたら、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

こ はこどもでもできる戦い方だよ。 **お** 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

- こお** 特に調理の前、トイレの後は手を洗う
- こお** 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
- お** 二枚貝は中心部までしっかり加熱

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2日~5日くらいで発症

腹痛 下痢 発熱

戦い方

- こお** 特に肉に触った後は手を洗う
- こお** 生や中が赤い肉の料理は食べない(新鮮でも×)
- お** 肉は中心部までしっかり加熱
- お** 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1日~14日(多くは3日~5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

- こお** 特に調理の前、トイレの後、肉に触った後は手を洗う
- こお** 生や中が赤いひき肉料理等は食べない(新鮮でも×)
- こお** 野菜はよく洗う
- お** 肉は中心部までしっかり加熱
- お** 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8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

- こお** 特に卵や肉に触った後は手を洗う
- こお** 生や中が赤い肉料理は食べない(新鮮でも×)
- こお** 卵の割り置きは絶対しない
- お** 食材は中心部までしっかり加熱
- お** 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

- お** 調理後はなるべく早く食べる
- お** 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
- お** 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1時間~5時間くらいで発症

おう吐・吐き気 腹痛 下痢

戦い方

- こお** 食品に触る前は手を洗う
- こお** 料理の時は、顔や髪の毛に触らない
- こお** 手に傷があるときは食べものに触らない
- お** 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8時間以内で発症

腹痛 おう吐・吐き気 じんましん

戦い方

- お** 加熱か冷凍(-20℃で24時間以上)
- お** 魚介類は内臓を早めに取り除いて冷蔵保存
- お** 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

- こお** 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
- お** 食材は常温での解凍・放置をしない
- お** 食材は再凍結・解凍をくり返さない
- お** 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 あら 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 下痢で頻りにトイレにいく、気持ちが悪、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。
- ✓ しよくちゆうどく 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。