

安全に食べて暮らしていくために、みんなに知ってほしいのはこんなこと！

安全に食べるために

食べものの「安全」について学ぼう

食べものの「安全」ってなに？

食べものを食べて、おなかがいなくなったりくあいが悪くなることはない？ 食べもので体のくあいが悪くなったりしないようにするのが、食べものの「安全」を守るといことだ。でも「どんなときでもぜったい安全」という食べものはないんだ。どんな食べものも、食べ方をまちがえたり、食べ過ぎたりすると、体のくあいが悪くなることがあるんだよ。

農家の人たち、食品会社の人たちなどが力をあわせて、「安全」に食べることが出来る食べものを作っているから、みんなも、おうちで正しく扱って、いろいろな食べものをバランスよく食べるようにしよう。

保護者の皆様へ

食品には、菌やウイルス、重金属、カビ毒、農薬や食品添加物など天然や人工の様々な有害要因が含まれます。食べたものは全て、量によっては人体に害を及ぼすことがあるので、リスクをゼロにはできません。食品の安全性確保には、①有害要因をどれだけ食べるとどの程度健康に影響があるかを科学的に評価、②摂取量を影響が出ない量以下に管理してリスクを低減するための適切な政策・措置を行っています。

天然の食べものなら安全なの？

食べものに入っている天然の毒を知って、気を付けよう！

正しい調理方法を守ろう

ジャガイモは芽が出ている部分やみどり色の部分にはたくさん食べるとおなかをこわす毒があるよ。芽やみどり色の部分があったら、まわりを多めに取りのぞいて調理してね。

食べられるものとそっくりさ

食べても安全なキノコや野菜とそっくりで、大人でもまちがえてしまう毒をもったあふないキノコや植物があるよ！ 知らないキノコや草は、食べられそうに見えても、絶対にとつたり、口にいられたりしちゃダメだよ。

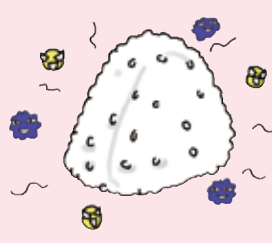


手をキレイにあらおう

食中毒はどうしておこるの？

食中毒は1年で1000件以上もおき、2万人も体のくあいがわるくなっているんだ。食中毒にはいろいろあって、おこすものとなるものがたくさんあるんだよ。食中毒の多くは菌というとても小さな生物がおこすんだ。菌がおこす食中毒は、その菌自体や菌が出した毒が体に入ることが原因でおこるんだ。気温が高くなると菌が育ちやすくなって増えるから、菌による食中毒になる人が多くなるのは5月から10月なんだ。

冬も菌より小さいウイルスが増えやすくなるから注意してね。



手をあらうことが予防の第一歩！

ばい菌はまわりのいたるところにたくさんいるんだ。食中毒は手についたばい菌が食べものといっしょに体に入ることでおこってしまうものなんだ。だから手をあらうことは、かんだんで効果のある食中毒の予防方法だ。

手あらいはこんなに効果バツグン

石けんを使って流れる水で手をあらったら、15秒あらうと10分の1、30秒あらうと100分の1に、手のひらの菌がへるといふ実験結果もあるよ！

こんなときには手をあらおう！

トイレのあと、家に帰ったとき、あそんだあと、ペットにさわったあと、人が多いところに行ったあと、ごはんやおやつの前にはかならずしっかり手をあらおう。



保護者の皆様へ

どんなに清潔に作られた食品でも、病気の原因になる菌やウイルス（病原性微生物）などが手に付いていると、食品を食べるときに口から体内に入ると食中毒をおこす可能性があります。見た目や匂いで汚れていなくても、手には目に見えない病原性微生物が付いている可能性があります。料理や食事をする前に必ず手を洗うことで、手に付いている病原性微生物を洗い流し、食中毒の可能性を減らしましょう。

3つの決まりを守って食中毒を防ごう

①ばい菌を「つけない」

●手をしっかりあらう 手にはいろいろなばい菌がついている。食中毒のもとになるばい菌を食べものにつけないように、手をあらおう。

●食べものもしっかりあらう 野菜や魚、貝なども水道水などのせいかげつな水でしっかりあらおう。

●使った道具もしっかりあらう なまの肉や魚を切った包丁やまな板は洗剤できれいにあらおう。

②ばい菌を「増やさない」

●すぐに冷蔵庫、冷凍庫にしまおう ばい菌

はあたたかくてジメジメしてくると、どんどん増え、低い温度になると増えなくなるんだ。食べものについたばい菌を増やさないためには、早く冷蔵庫に入れることが重要だね。

●すぐに食べよう 冷蔵庫に入れても、ばい菌はゆっくり増えるから、安心して、早めに食べてね。

③ばい菌を「やっつける」

●しっかり火を通そう ほとんどのばい菌は熱に弱いよ。とくに肉は中が茶色にかわるまで火をおとして。

●はしやトングはなまや焼けた肉でわけよう 焼肉のときは、なまの肉と焼けた肉ではしやトングをわけてね。

保護者の皆様へ

食品の購入から食べるまで家でできる食中毒を防ぐ6つのポイントがあります。①買い物／消費期限を確認。肉や魚は他の食品と分けてビニール袋に。②保存／冷蔵・冷凍の必要な食品はすぐ冷蔵庫や冷凍庫に。③下準備／包丁やまな板は肉、魚、野菜と別々に。④調理／肉や魚は中心部の色が変わるまで加熱。⑤食事／清潔な食器を使う。長時間、室温に放置しない。⑥後片付け／使った食器はすぐに洗う。すぐに食べないものは清潔な容器に保存。温め直しも十分加熱。時間が経ったものは食べない。

食品中の放射性物質について知ろう

食べものの中の放射性物質の量は？

放射線は目に見えないけど、すごく高いエネルギーをもっているんだ。放射能はこの放射線を出す力。この力をもったものが放射性物質だ。じつは食べものにはもともと自然の放射性物質が入っていて、だれでも昔から弱い放射線を受けているんだ。

食べものにはどのくらいの放射性物質が入っているんだろう。自然に受けている放射線は1年で1ミリシーベルトくらいだ。日本のお店で売っている食べものや飲みものは、そこから出る放射線で体のくあいが悪くならないように、自然の放射線以外に人工の放射線が1年で1ミリシーベルトをこえないとルールで決められているんだよ。

保護者の皆様へ

2011年3月、東京電力福島第一原子力発電所の事故により不安を感じた方もいらっしゃると思います。5年以上が経過し、現在では生産者、関係者の努力等により、食品中の放射性物質は低減され、流通している食品は安全なレベルが保たれています。食品中の放射性物質の基準値の意味や基準値が守られていることを確認する検査、各種調査結果の正確な情報に触れてほしいと思います。



検査はどうやってするの？

日本中で食べもの的人工の放射性物質の検査をしているけど、東北や関東などでは、特に検査をしているんだ。いままで検査してきた結果をよくしらべて、ルールが守られていなかった食べものの種類や作った場所は、とくにしっかりしらべているよ。

いまでは、食べものの中的人工の放射性物質はへっていて、人が作ったり育てたりしている食べものは、ほとんどルールが守られているよ。お店で売られている食べものを買ったら、そこから1年に受ける人工の放射線はほんのちよっと。1ミリシーベルトの100分の1の0.01ミリシーベルトよりもずっと少なかったんだ。

こんなことアブナイかも

熱中症を防いで元気に遊ぼう！

夏、あついときに体の調子が悪くなってきたら、「熱中症」かもしれないよ。子どものみんなは熱中症になりやすいから、こんなことに気をつけよう。

- ・外で遊ぶときは、こまめに水を飲んで休けいしながら遊ぼう！
- ・すずしい格好をして、帽子も忘れないようにしよう！
- ・まいにち栄養のあるごはんを食べ、スポーツや体をうごかす遊びをして、あつさに負けない体力をつけよう！

アブナイかも



子どもを事故から守る！プロジェクトシンボルキャラクター

保護者の皆様へ

1～14歳の子どもの死因の上位に「不慮の事故」があります。長年にわたりの傾向は変わっていません。このような現状を踏まえ、消費者庁では、消費者の立場に立って子どもを不慮の事故から守るため、「子どもを事故から守る！プロジェクト」を推進しています。消費者庁に集約される事故情報等の分析を基にした注意喚起や先進事例・教材の紹介等、様々な情報を提供しています。

ジュースやお酒がよくたしかめよう！

ジュースとまちがえて、お酒を飲んじゃう子どもがいるんだって！子どもにとって、お酒は毒といっしょ。ぜったいに飲まないようにしよう。おいしいフルーツの絵がカンにかいてあるフルーツのお酒もあるから気をつけて！カンのどこかに「お酒」と書いてないか、探してから飲むようにしよう！



花火でやけどをしないよう気をつけよう！

夏といえば花火だ。いろいろな花火があつて楽しいけど、きれいな花火は全部あつて火のかたまり。体や服についたらやけどをするので、人に向けてたり、投げたりしてはダメ。水が入ったバケツを用意して、かならず大人といっしょにやろう。

