



食中毒ってなあに？

さいきん  
細菌やウイルスがついた食べ物や、毒キノコやふぐなど**毒がある食べ物**を食べることで起きる病気のことを**食中毒**というよ。





食中毒はいつ起きやすいの？

食中毒は夏場に起きやすいけど、一年中起きるから注意が必要だよ。





どんな食べ物が**食中毒**を起こすの？

こんな食べ物が**食中毒**を起こすよ。  
味やにおいは変わらないこともあるから注意してね。



**病原体が作る毒がついた食べ物**

- 細菌が作る毒
- カビが作る毒 など



**毒がある食べ物**

- 毒キノコ・ふぐ
- 芽の出たじゃがいも
- 皮が緑色になったじゃがいも など



**病原体がついたままの食べ物**

- 生焼けのお肉
- 加熱不十分な食品 など



かながわの食の安全・安心ホームページが  
リニューアル!! キッズページが充実!

キッズページ▶

かながわの食の安全 キッズ 🔍

<https://www.pref.kanagawa.jp/osirase/1575/syokuan/kids/>





動画やクイズで  
楽しく学べるよ!  
見てね～

食中毒の  
予防方法は?

食品表示って  
なあに?



YouTubeで放映中!



食中毒を防ぐ  
3つの約束



食品表示ってなあに?

公式 X (旧 Twitter)

かながわ食の安全・安心



@Kana\_shoku

神奈川県では  
「食みらいかながわプラン」のもと、  
食育の普及に取り組んでいます。

**かながわの食育**

神奈川県食育について詳しく掲載しています。  
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f6848/indexsyoku.html>



発行：神奈川県健康医療局生活衛生部生活衛生課  
〒231-8588 横浜市中区日本大通 1  
協力：神奈川県教育委員会  
イラスト提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター / 政府広報オンライン

神奈川県

食育のための食品安全リーフレット 第11号

かながわの

# 食品衛生

キッズ  
フォー  
for KIDS



知ろう 防ごう 食中毒

食中毒を防ぐための **3** つの約束!

## 手洗い

正しい手洗いで、食中毒を予防しよう！



水で手をぬらし、  
せっけんを泡立てます。  
手のひらを合わせてよくこすります。



手のこうをのばしてよくこすります。  
左右5秒ずつ洗いましょう。



指先とつめの間をよくこすります。  
左右5秒ずつ洗いましょう。



左右の指の間もよくこすります。  
左右5秒ずつ洗いましょう。



親指と手の平をねじるように  
よく洗います。  
左右5秒ずつ洗いましょう。



手首も忘れずに洗います。  
最後にせっけんを20秒  
かけてよく流します。

★1～6までを2回繰り返しましょう。★

こんな時に手を洗いましょう！

- ・調理前
- ・食べる前
- ・外から帰った後
- ・トイレの後
- ・くしゃみをしたときや鼻をかんだ後
- ・動物と遊んだ後



## 食中毒予防の3原則

1 つけない

2 増やさない

3 やっつける



## 加熱

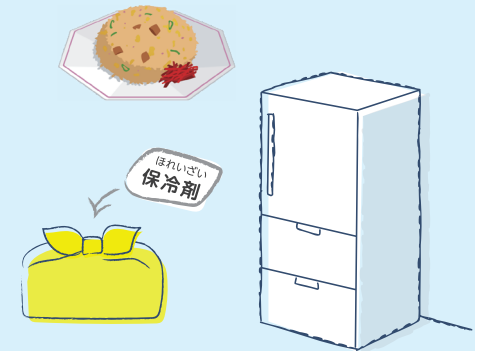
お肉はよく焼いてから  
食べよう！

75℃ 1分以上



## 保存

調理中や調理後の食品を  
長い時間温かい場所に  
置いておかないようにしましょう！



## 後片づけ

調理器具はしっかり洗い、  
消毒しよう！

