

KIDS BOX

キッズボックス総集編



2019年3月発行

内閣府 食品安全委員会

目次



食べものの安全

- 食べものを安全に食べるには ……1
- 食品添加物ってどんなもの? ……2
- 農薬って、使っても安全なの? ……3
- 消費期限と賞味期限は、どちらがう? ……4
- 食物アレルギーってどういうこと? ……5



食中毒の予防

- 食中毒は何でおきるの? ……6
- 夏の食中毒、3つの決まりで防ごう! ……7
- しっかり手洗い、していますか? ……8
- ペットボトル、飲み残しに気をつけよう! 9
- ジャガイモの豆知識 ……10
- 加熱調理はなぜ大事なの? ……11
- どうしてお肉は生で食べてはダメなの? ……12
- カンピロバクターによる食中毒について ……13
- ノロウイルスってどんなもの? ……14
- 寄生虫ってなんだろう? ……15



食品安全委員会

- 「食品安全委員会」って何? ……16



食べものを安全に食べるには

食べものは、みんなが生きていくために必要なものだよね。でも、すべての食べものが絶対に安全とは限らないよ。安全に食べるために大切な考え方を学んでみよう。

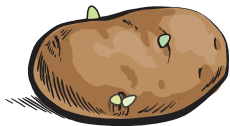
みんなが食べてるもの

みんなはどんな食べものが好きかな？
今、みんなが食べているもののほとんどは、
人々が長い年月をかけて自然の中から見つけ、
育て、食べられるように工夫してきたものだよ。

でも、食べものだからといって、“絶対に安全”とは言えないんだ。

たとえば ジャガイモ

芽には「ソラニン」



体に悪い影響があるもの

芽をとり除く



と取り除く

安全に食べられるよ

食べものを安全に食べるには

絶対に安全な食べものがあればいいよね。
でも、どんな食べものでも、体の具合が悪

くなる可能性はあるんだ。

それは、食べものの中の、体に悪い影響を与えるものが、「どのくらい悪いか」と、それを「どのくらい食べたか」で決まるよ。食べても安全な量をきちんと知って、体の具合が悪くならないようにしていくことが、とても大切なんだ。

そのためにも、主食、主菜、副菜を基本に、色々な食べものを組み合わせて、**バランスよく食べる**ことが必要なんだよ。

食べものを安全に食べるには

同じものばかり食べると…



バランスよく食べれば…



一定の量を超えると

体の具合が悪くなる可能性!

食品添加物ってどんなもの？

食品添加物ってどんなものか、知っているかな？
役割や種類、安全性について説明します。

何のために使うの？

「食品添加物」は、味を良くしたり、色や香りをつけたり、菌やカビの発生を防いで長持ちさせたりするために、食べものに使われているんだ。

どんなものがあるの？

食品添加物にはたくさんの種類があるんだ。どれが使われているかは、食べもののパッケージに書いてあるよ。

● 安全性は？

これまでに使われたことがない新しい食品添加物は、食品安全委員会で、どのくらいだったら毎日食べ続けても安全かを科学的に調べる(評価する)んだ。

それをもとにして、厚生労働省が、使ってもよい量などを決めて、ようやく食品添加物として使えるようになるんだよ。

食品添加物は、安全と認められたものしか使ってはいけないんだ。



甘味料

食品に甘味を与える
キシリトール 等

着色料

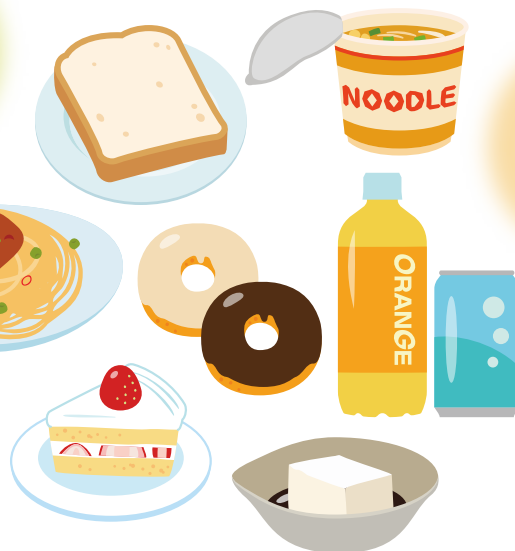
食品を着色する
クチナシ色素 等

香料

食品に香りをつける
バニラ香料 等

保存料

菌やカビの発生を防ぎ、食品の保存性をよくする
ソルビン酸 等



酸化防止剤

食品の酸化を防ぎ、保存性をよくする
ビタミンC 等

豆腐用凝固剤

豆乳を凝固させて豆腐を作る
にがり 等

このほかにも
いろいろな種類があるよ！
調べてみてね

農薬って、 使っても安全なの？

人間が化学的に作り出した食品添加物や農薬も、
使い方をまちがえれば、毒となります。
今回は、農薬について考えます。

農薬は、科学的に調べて、人間の害にならないように、使うルールが決められているんだ！

ルールを守って
いけば安全。
もちろん、まわりの
生き物や環境のことも
考えてルールを
決めているのよ！

1. どうして農薬を使うの？

自然界には、穀物や野菜などの作物にくっついて、作物をダメにしてしまう虫や作物の病気のもとになるかびなどがいます。

また、田んぼや畑に雑草がしげって、作物に栄養が回らなくなることもあります。

農薬はそれらを退治する薬で、作物をちゃんと育てたり、十分な量をとるために使います。



2. 農薬を使わないとどうなるの？ (キャベツの例)



農薬を使わないとどうなるか、試してみた例です



農薬をまったく使わないで、きれいなキャベツを一度にたくさん作ることはむずかしいことです。

3. 安全を守るために…

一つ一つの農薬について、どのくらい食べてしまったらどんな害があって、どのくらいまでだったら影響がないのか、食品安全委員会で科学者が集まって専門的に調べます。

そして、その農薬は一日あたりこのくらいまでなら食べ物といっしょに食べてしまったとしても体に害がないという量を決めます。

次にその結果をもとに、安全を守るにはどのくらいの量をどのように使えばいいかというルールを、厚生労働省や農林水産省などが決めます。

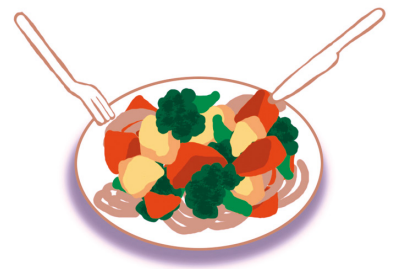


4. じゃあ、野菜は食べても大丈夫？

農家の人は決められたルールを守って農薬を使い、たくさんの野菜を作ります。

農薬を使って育てた野菜も、きちんとルールが守られていけば安全です。

こうした、たくさんの人の努力によって、野菜は安全でおいしいみんなの毎日の食事の材料になります。



消費期限と賞味期限は、 どっちがう？

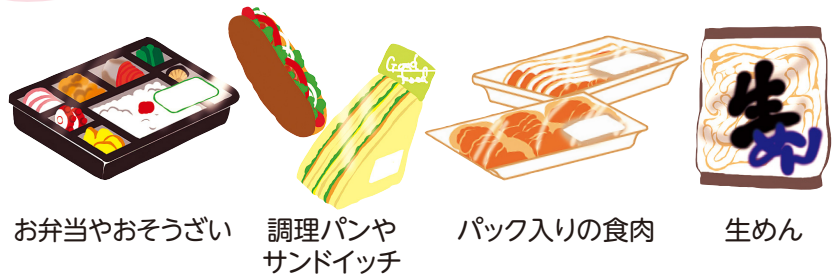
お店で買った食品の袋や容器などに書かれている「消費期限」、
「賞味期限」という日付。どちらも食品をつくった人などが期限を示した
ものですが、意味はちょっとちがいます。そのちがいをきちんと知って、
健康を守り、また、食べ物をムダにしないように心がけましょう。

消費期限とは？

「安全に食べられます」という
期限を示しています。

おもに、お弁当やおかずなど、
いたみやすい食品につけられます。

たとえば、こんな食品に表示されます



賞味期限とは？

「品質が保たれ、おいしく、安
全に食べられます」という期限を
示しています。

消費期限に比べ、いたみにくい
食品につけられます。つくられた
日から3ヵ月以内のものは年月日
で表示します。3ヵ月をこえるも

たとえば、こんな食品に表示されます



のについては、年月で表示することも認められています。日付を過ぎると、すぐに食べられなくなる、というわけではありませんが、早いうちに食べましょう。

食べ物を安全に、おいしく食べるためには、
保存方法を守って、期限のうちに食べよう！

期限表示も大事だけれど、見た目やにおい、
味などでチェックすることも大事ね！



消費期限も賞味期限も「袋や容器を開けないで」「書かれた保存方法を守って
保存している」場合の、安全やおいしさを約束したものです。一度開けたものは、
早く食べましょう！

食物アレルギーって どういうこと？

食物アレルギーは子どもの頃に多く見られます。毎日の食事にかかわる身近なこととして、誰もが正しく知ることが大切です。

食物アレルギーが起こるしくみ・症状

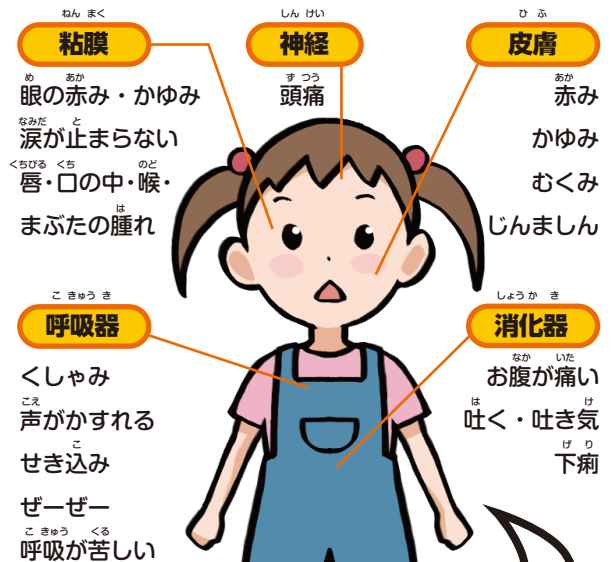
私たちの体には、外から入ってきた細菌やウイルスなどの異物から体を守る「免疫」という働きがあります。しかし、この免疫が食べ物に含まれるたんぱく質を異物と間違えて反応し、体の具合が悪くなることがあります(図)。

アレルギーの原因となる食べ物

たんぱく質を含むすべての食べ物が、アレルギーの原因となりえます。特に「卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに」の7つは、患者数の多さや症状の重さから、加工食品の原材料に使われた場合は必ず表示することが決められています。この他にも、さまざまな食べ物が食物アレルギーの原因になります。

食物アレルギーへの対応の基本は、原因となる食べ物を食べないことです。食べられないもの、食べてよいものは必ず医師の指導のもとで選びます。加工食品は表示を見て原因となるものが使われていないかを確かめます。

食物アレルギーのおもな症状



食物アレルギーは「好き嫌い」とは違うよ。少ない量でも症状が出ることもあるので注意！

学校給食などでの対応

食物アレルギーを持つ子どもも給食時間を安全に楽しく過ごせるように、学校などでも体制づくりが進められています。子どもの食物アレルギーの状態や調理する環境などに応じた対応が行われています。

「エピペン®」 について



食物アレルギーの症状で、血圧が下がり、意識が低下するなど命にかかわる場合があります(アナフィラキシーショック)。そのような場合に備えて、食物アレルギーを持つ子ども自身が、または保護者が注射する目的で、医師からエピペン®(アドレナリン自己注射薬)を渡されている(処方されている)ことがあります。