

＼ 日本一楽しい食べ物ドリル /



食品安全委員会 × うんこドリル  
Food Safety Commission of Japan

# 食べ物のひみつ

安全編

わかりやすい  
解説イラスト付き

食べ物の安全のひみつが  
よくわかる！



うんこ先生

うんこと  
食べ物の安全の  
コラボに成功！

うわあああああ ああああああっ!!!

うんこいぬ

うんこねこ

どうしたニャ!?

おなかめっちゃゴロゴロいうワン!  
それに、はきそうだワン!なんでだワン!?

ゴロ  
ゴロ  
ゴロ

さっさとトイレに行くニャ!

なんか変なもの食べたニャ?

おやつにテーブルの上の  
おにぎりを食べたけど...

せんせい  
うんこ先生

もしかしたら  
おなかによくないものが  
入っていたのかも  
しれんのう!

そんなこと  
あるニャ...?

うむ!

きょう  
では今日はみんなが  
たものあんぜん  
食べ物を安全に  
た食べるための...

たもの  
食べ物のひみつを教えるのじゃ~!!!

まえ おし  
おなかをこわす前に教えてほしかったワ~ン!!!

# もんだい1

そもそも「食べる」って、  
どんないいことがある?

あてはまるものを全部えらんで!

A

からだ おお  
体が大きくなる!

B

げんき うご  
元気に動ける!

C

おいしくて、  
しあわ きも  
幸せな気持ちになる!

D

うんこがでる!

# おし 教え1

た もの おお げん き  
食べ物は、大きくなったり元気に  
すごしたりするために必要なものなのじゃ！  
ひつ よう

こたえ  
ぜんぶ  
全部



げん き た もの た  
みんなが元気でいられるのは食べ物を食べているおかげなのじゃ！

## なぜ？

た もの えいよう そ はい  
食べ物にはいろいろな栄養素が入っている。そして、みんなの  
からだ た た おお そだ  
体は食べたものでできておる！大きく育つためには、しっかり  
た たいせつ からだ うご げん き  
食べることが大切だし、体を動かしたり、元気にすごしたりするの  
えいよう ひつよう  
にも栄養が必要じゃ！おいしい食べ物は心を元気にもしてく  
からだ なか やくめ お た もの そと で  
れる。体の中で役目を終えた食べ物は、うんこになって外に出る。  
からだ けんこう つく た もの  
そのような体の健康なリズムを作っているのも食べ物じゃ！  
た い  
「食べる」とは、まさに生きることのキホンなのじゃぞ！

# もんだい2



た からだ  
「食べる」と体に  
いいことがあるって  
たしかにうんこは  
で  
出たけど……

ボクはおなかが  
いた  
痛くなったワン〜！



た もの からだ わる  
食べ物って、体に悪いものも  
あるんじゃないかワン!?

おおお！

うおおお

ふおっふおっふおっ…それはのう…

いた げん いん  
おなかが痛くなる原因として、  
ただ  
正しいのはどれ？

- A た もの きん  
食べ物にばい菌がたくさんいること！
- B た もの  
食べ物がおいしすぎることに！
- C で  
うんこがたくさん出ること！

# おし 教え2

からだ  
体によくはないものも、  
食べ物には入っているのじゃ!

こたえ

A

きのう つく て あら  
昨日おにぎりを作るときに手を洗わなかったワン…!



きっとそのとき、食べ物にばい菌がついたのじゃ!  
あんぜん た き  
安全に食べるには、気をつけねばならんこともあるのじゃ!

## なぜ?

食べ物には、ばい菌(悪い細菌やウイルス)がついていたり、  
入っていることもある。ばい菌がたくさん入っているものを食べる  
と、体の調子が悪くなってしまうこともあるぞい! ばい菌の種類に  
よっては、入院が必要になることもある! 作る前や食べる前に手  
を洗ったり、食べ物を冷蔵庫などできちんと保存して、ばい菌が  
ついたり、ふえたりしないようにすることが大切じゃ! 食べる前に  
火を通すことで、ばい菌をやっつけることもできるぞい!

# もんだい3



た もの ただ  
食べ物について、正しいのはどれ?

A

な まえ どもく  
名前がこわそうなものは、ぜんぶ毒!

B

からだ わる た  
体に悪いかは、どれだけ食べるかでわかる!

C

すこ た へい き  
少しなら食べても平気...なんてものはない

# おし 教え3

はい  
「入っている＝キケン」ではない！  
からだ えい きょう りょう  
体への影響は量でかわるのじゃ！

こたえ

B

しお からだ わる  
塩やさとうやどんな成分だって、食べすぎれば体に悪い。  
のうやく てんかぶつ りょう まも  
農薬や添加物も量が守られていれば安全なのじゃ！



## なぜ？

た もの さくもつ そだ つか のうやく せいぶん のこ  
食べ物には、作物を育てるときに使う農薬の成分の残  
りや、くさりにくくしたり、おいしく食べたりするための  
しょくひんてん かぶつ はい  
食品添加物が入っていることもある。でも、それは食べ  
て体に悪くない量を科学者が調べて、その量を超えな  
いように法律でルールが決められているのじゃ！「入っ  
ているかどうか」だけ考えず、「どれくらい入っていると  
キケンか」など、情報をしっかり知ることが大切じゃ！

# もんだい4

ほうりつ  
法律やルールにしたがって、食べ物の安全は  
いろんなところで守られておるのじゃ！

ホントに～？  
いろんなところって…  
テキトーだニャ！



けっきょくだれが守ってるワン？

ふおっふおっふお

それはのう…



た もの あんぜん まも  
食べ物の安全を守っているのは…？



A わしが一人で守っておるのじゃ～!!!



B スーパーではたらく人たちだけで守っておる！  
なんたってスーパーな人たちじゃからのう！



C え～と、農家さん、漁師さん、食品工場の人、  
トラックで運ぶ人、スーパーで売る人…  
たくさんおるぞ！おうちでごはんを作る人に、  
食べるキミもそうじゃ！本当じゃぞ！

# おし 教え4

いろいろな人が協力して  
食べ物の安全を守っているのじゃ!

こたえ

C



## なぜ?

食べ物は、畑や工場で作られ、運ばれ、お店にならび、みんなの家にとどくまでたくさんの人の手を通る。それぞれの場所で、食べ物を安全にするための工夫がされているのじゃ! 国もルールを作っておる。たくさんの人が力を合わせて、食べ物の安全を守っているのじゃな。おうちで食べ物を安全に食べるように気をつけることも、その大切な一部なのじゃぞ!

# もんだい5



食べ物の安全のため、  
キミにできることは!?

- A 手を洗ってから食べる!
- B 好き嫌いせず、いろいろ食べる!
- C きらいなものは、ぜったい食べない!

こたえ  
A・B

キミにできることは、<sup>て あら</sup>手洗いと  
いろいろ<sup>た</sup>食べることなのじゃ！

<sup>た もの あんぜん た</sup>食べ物を安全に食べるには、<sup>きん き</sup>まずばい菌に気をつけること！

トイレの<sup>あと りょうり まえ た</sup>後や料理の前、<sup>まえ</sup>食べる前には<sup>て あら</sup>かならず手を洗うのじゃ！

<sup>た もの しぜん わる せいぶん すこ</sup>食べ物は、自然にある悪い成分も<sup>すこ</sup>少しづついろいろふくんでいて、

さけられないものもある。

じゃが、<sup>す</sup>好ききらいをせず<sup>た</sup>にいろいろなものを<sup>た</sup>食べることで、

<sup>わる せいぶん</sup>悪い成分のとりすぎを<sup>えいよう</sup>ふせぎ、栄養もかたよらなくなるぞい！

<sup>た もの あんぜん まも</sup>食べ物の安全は、<sup>まも</sup>みんなで守るもの…。

キミもその<sup>なか</sup>みんなの中の<sup>ひとり</sup>一人だということを

わすれないでほしいぞ〜い！

<sup>ぜんぶのこ た</sup>全部残さず<sup>た</sup>食べちゃうニャ〜！

では！そろそろ  
ごはんにするのじゃ〜！

おなかもなおったし  
<sup>て あら た</sup>はやく手を洗って<sup>た</sup>食べるワン！



# 食品の安全を守るいろいろな人たち

どれくらいなら  
食べても安全か  
科学的に決めるぞ！

動物が病気にならないように  
予防接種をしよう

農業はルールを守って使い、  
大きく育てるぞ！

しっかり殺菌して  
みんなに安全な  
牛乳を飲んでもらうぞ！

くさりなく、安全に…  
食品添加物の量を  
間違えちゃいけないよ！

手ぶくろをして  
せっけつに作る！

くさらないように  
ひやして運ぶのさ！

野菜はきれいに洗って…  
じゃがいもは芽も取らなきゃ！

きちんとルールが  
まもられてるか調査だ！

好き嫌いせず  
食べてね～！

給食前に  
手を洗わなきゃ！

肉は火を通して  
ばい菌をやっつける

食品の安全について  
もっと知ろう！

キッズボックス



安全編

# うんこ 食べ物のひみつ ドリル



い ち し き  
生きるための知識を  
ま な  
うんこで学ぶのじゃ!

QRをよみこんで、  
アプリにチャレンジ! ▶

<https://world.unkogakuen.com>



監修

内閣府 食品安全委員会

ホームページ <https://www.fsc.go.jp/>

発行

株式会社 文響社

ホームページ <https://bunkyosha.com>

お問い合わせ [info@bunkyosha.com](mailto:info@bunkyosha.com)