

食中毒クイズ 全30問

Q1. 食中毒予防の3原則は「つけない・増やさない・○○」。○○は？

- ① やっつける
- ② かくす
- ③ あきらめる

ヒント:加熱や消毒のこと

答え:① やっつける 三原則は「つけない・増やさない・やっつける」。加熱や殺菌で菌をやっつけるのが基本。

Q2. 食中毒を防ぐため、調理の前に必ずすることは？

- ① 手を洗う
- ② 音楽をかける
- ③ 換気扇を止める

ヒント:いちばん身近な予防法

答え:① 手を洗う 手洗いは最も効果的な予防策。石けんで30秒以上、指の間や爪も忘れずに。

Q3. 肉や魚を冷蔵庫で保存するとき、安全な置き場所は？

- ① 上の段
- ② 一番下の段
- ③ ドアポケット

ヒント:汁(ドリップ)が他に かからない場所

答え:② 一番下の段 肉や魚の汁(ドリップ)が下の食品にかからないよう、最下段で保存するのが安全。

Q4. 食中毒菌が最も増えやすい温度帯は およそ何度？

- ① 0度以下
- ② 20~40度
- ③ 80度以上

ヒント:人の体温くらいが菌は大好き

答え:② 20~40度 多くの細菌は20~40度でよく増える。室温放置が最も危険。冷蔵か熱々が安全。

Q5. 食べ物にしっかり火を通すと、食中毒菌は？

- ① 元気になる
- ② 死滅しやすい
- ③ 増える

ヒント:「やっつける」の原則

答え:② 死滅しやすい 多くの食中毒菌は十分な加熱で死滅する。中心までしっかり火を通すのが大切。

Q6. お弁当を傷みにくくする工夫として正しいのは？

- ① 温かいまま すぐフタをする
- ② よく冷ましてから詰める
- ③ 直射日光に当てる

ヒント:湯気がこもると危険

答え:② よく冷ましてから詰める

温かいまま詰めると湯気で水分がこもり菌が増えやすい。よく冷ましてから詰める。

Q7. 生肉を切ったまな板や包丁は、次に何を切る前に洗うべき？

- ① 同じ生肉なら洗わなくてよい
- ② 野菜やサラダ
- ③ 洗わなくてよい

ヒント:生で食べるものへ「うつす」のを防ぐ

答え:② 野菜やサラダ 生肉の菌が加熱しない野菜やサラダにうつると危険。器具を分けるか よく洗う。

Q8. 食中毒かな?と思ったとき、まずすべきことは？

- ① 我慢して仕事に行く
- ② 水分をとって安静にし、ひどければ受診
- ③ 下痢止めをすぐ大量に飲む

ヒント:脱水を防ぐことが大切

答え:② 水分をとって安静にし、ひどければ受診

嘔吐・下痢では脱水しやすいので水分補給を。症状が強ければ早めに受診を。

Q9. 「安全に食べられる期限」を示すのはどっち？

- ① 賞味期限
- ② 消費期限
- ③ どちらも同じ

ヒント:お弁当やお惣菜についている方

答え:② 消費期限 消費期限は「安全に食べられる期限」、賞味期限は「おいしく食べられる期限」。

Q10. まな板を清潔に保つのに効果的な方法は？

- ① 水で軽く流すだけ
- ② 洗って乾燥させ ときどき熱湯や漂白除菌
- ③ ぬれたまま重ねて置く

ヒント:菌は湿ったところが好き

答え:② 洗って乾燥させ ときどき熱湯や漂白除菌 洗剤で洗い

しっかり乾燥が基本。ときどき熱湯や台所用漂白剤で除菌すると安心。

Q11. 鶏肉でよく問題になる食中毒菌は？

- ① カンピロバクター
- ② 乳酸菌
- ③ 納豆菌

ヒント:鶏の生・加熱不足が原因になりやすい

答え:① カンピロバクター カンピロバクターは鶏肉に多く、加熱不足が原因。鶏の刺身やタタキは高リスク。

Q12. おにぎりの食中毒でよく挙がる、手の傷などにいる菌は？

- ① 黄色ブドウ球菌
- ② ビフィズス菌
- ③ こうじ菌

ヒント:手の傷やニキビにもいる

答え:① 黄色ブドウ球菌 黄色ブドウ球菌は手の傷などにいる。素手で握らずラップを使うと安心。

Q13. 黄色ブドウ球菌が作る毒素は、加熱すると？

- ① すぐ消える
- ② 加熱では壊れにくい
- ③ おいしくなる

ヒント:菌は死んでも「毒素」は残ることがある

答え:② 加熱では壊れにくい 黄色ブドウ球菌の毒素は熱に強く 温め直しても残ることがある。

Q14. 生卵で注意される食中毒菌は？

- ① サルモネラ菌
- ② 酵母菌
- ③ 麹菌

ヒント:卵・鶏肉でよく聞く名前

答え:① サルモネラ菌 サルモネラは卵や鶏肉に関係する代表的な菌。ひび割れ卵は避け早めに使い切る。

Q15. ノロウイルスの感染が一年で特に増える季節は？

- ① 真夏
- ② 冬
- ③ 春だけ

ヒント:カキ(牡蠣)がおいしい季節

答え:② 冬 ノロウイルスは冬がピーク。少量でも感染し 手洗いと加熱が予防のカギ。

Q16. ノロウイルスの消毒で「効果が薄い」とされるのは？

- ① 塩素系漂白剤での消毒
- ② アルコール消毒だけに頼ること
- ③ 85度以上の加熱

ヒント:ふだんの手指消毒では足りないことも

答え:② アルコール消毒だけに頼ること

ノロはアルコールが効きにくい。塩素系漂白剤での消毒や丁寧な手洗いが有効。

Q17. 加熱で防ぐとき、食品の「中心温度」の目安は？

- ① 中心まで75度・1分以上
- ② 表面が温かければOK
- ③ 50度で十分

ヒント:「表面」ではなく「中心」がポイント

答え:① 中心まで75度・1分以上 目安は中心75度・1分以上(ノロ対策は85~90度・90秒以上)。

Q18. 解凍した肉をもう一度凍らせるのは？

- ① 何度でもOK
- ② 品質・衛生面で避けたい
- ③ 味が良くなる

ヒント:溶ける間に菌が増えるかも

答え:② 品質・衛生面で避けたい 解凍中に菌が増えやすく 再冷凍は衛生・品質面でおすすめできない。

Q19. 冷蔵庫の温度の目安として適切なのは？

- ① 10度以上
- ② およそ10度以下(冷凍はマイナス15度以下)
- ③ 設定は不要

ヒント:詰め込みすぎると冷えにくい

答え:② およそ10度以下(冷凍はマイナス15度以下)

冷蔵は10度以下、冷凍はマイナス15度以下が目安。詰め込みすぎに注意。

Q20. バーベキューで食中毒を防ぐコツは？

- ① 生肉をつかむ箸と食べる箸を同じにする
- ② 生肉用と食べる用の箸・トングを分ける
- ③ 焼く前の肉を長く常温に置く

ヒント:「うつさない」工夫

答え:② 生肉用と食べる用の箸・トングを分ける

生肉に触れた箸で焼けた肉を扱うと菌がうつる。器具を分けるのが鉄則。

Q21. 日本の食中毒で「患者数」が近年上位の原因は？

- ① ノロウイルス
- ② フグ毒
- ③ きのこと

ヒント:一度に大人数がかかりやすい

答え:① ノロウイルス ノロは1件で患者数が多くなりやすく、患者数では毎年上位。手洗いと加熱が基本。

Q22. 近年「事件数」で上位に来ることが増えた、魚の寄生虫は？

- ① アニサキス
- ② ミジンコ
- ③ プランクトン

ヒント:サバやサンマの刺身で話題に

答え:① アニサキス アニサキスは魚介の寄生虫で 近年は事件数で最多の年も。冷凍や加熱で対策。

Q23. アニサキスを「やっつける」のに有効なのは？

- ① よく噛む
- ② マイナス20度で24時間以上 冷凍
- ③ わさびをたっぷり

ヒント:加熱か冷凍が確実

答え:② マイナス20度で24時間以上 冷凍

アニサキスはマイナス20度・24時間以上の冷凍や加熱で死滅。わさびや酢では死なない。

Q24. 猛毒「テトロドトキシン」を持つことで知られる食材は？

- ① フグ
- ② サンマ
- ③ アジ

ヒント:資格を持つ調理師がさばく魚

答え:① フグ フグの毒テトロドトキシンは加熱しても消えない猛毒。専門資格者が処理する。

Q25. ボツリヌス菌に関連し、1歳未満の赤ちゃんに与えてはいけないのは？

- ① はちみつ
- ② 白湯
- ③ おかゆ

ヒント:甘い、とろりとした食品

答え:① はちみつ はちみつにはボツリヌス菌の芽胞が含まれることがあり 1歳未満には厳禁。

Q26. 加熱しても壊れにくい「毒素」を作る菌として知られるのは？

- ① 黄色ブドウ球菌
- ② 乳酸菌
- ③ 酵母

ヒント:初級でも登場した おにぎりの菌

答え:① 黄色ブドウ球菌 黄色ブドウ球菌の毒素(エンテロトキシン)は熱に強い。増やさないことが第一。

Q27. 大鍋の煮込みで増えやすく「給食病」とも呼ばれる菌は？

- ① ウエルシュ菌
- ② ビフィズス菌
- ③ 納豆菌

ヒント:大量調理・作り置きで問題に

答え:① ウエルシュ菌 ウエルシュ菌は大鍋の煮込みで増えやすく「給食病」とも。早く冷ますのが大切。

Q28. 月別で見ると、細菌性の食中毒が増えやすいのは？

- ① 高温多湿の夏
- ② 乾燥した冬
- ③ 季節は無関係

ヒント:菌は暑さと湿気が好き

答え:① 高温多湿の夏 細菌は高温多湿でよく増えるため夏に多い。ウイルス性(ノロ)は冬に多い。

Q29. 腸管出血性大腸菌「0157」について正しいのは？

- ① ごく少量の菌でも発症することがある
- ② 大量に食べないと平気
- ③ 冷凍すれば完全に消える

ヒント:少しでも油断できない

答え:① ごく少量の菌でも発症することがある

0157はわずかな菌でも発症し重症化も。十分な加熱と手洗いが重要。

Q30. 「食中毒は飲食店だけで起きる」というのは？

- ① 正しい
- ② 誤り。家庭でも多く起きている
- ③ 昔の話で今はない

ヒント:いちばん身近な場所を思い出して

答え:② 誤り。家庭でも多く起きている 食中毒は家庭でも数多く発生。家庭での予防こそが大切。