

食の安全性を学ぶ

No. 1

○食品の見分け方（生鮮食品）

1 それぞれの野菜はどう保存したらよいですか。

きゅうり	
にんじん	
ほうれん草	

また、ほうれん草に含まれるビタミンCは時間の経過でどう変化していきますか。

--

2 一尾魚を購入する時に見る場所はどこですか。

--

3 肉を購入する時、それぞれの肉の色と保存期間を書き入れてください。

牛 肉		
豚 肉		
鶏 肉		

4 卵について、次の（ ）の中に適切な語句を入れてください。



初日



() 日後

卵は日にちが経つとだんだんと重さが（ ）
 なってきます。また、割った状態では、卵白、卵黄と
 もに水っぽくなり（ ）きます。
 冷蔵庫では（ ）方を下にして保存する
 とよいです。生で食べられるのは産卵してから（
 ）日くらいでしょう

○食品の表示（加工食品）





1 生鮮食品と加工食品の表示の違いを書いてください。



--

2 食品表示とともにその食品中に含まれるエネルギー量やたんぱく質量等が書かれていますがこれを何といいますか。

--

3 食品に付けられているマークについて（ ）の中に適切な語句を入れてください。

マーク	特 徴	食 品
JAS マーク 	品位、成分、性能等の品質について日本農林規格（JAS規格）を満たす食品につけられます。	（ ） 炭酸飲料、ドレッシング、豆乳類
（ ）マーク 	JAS法により特別な生産方法や特色ある原材料で作られたものに表示され、熟成ハム類、地鶏肉等の規格があり、「作り方 JAS」といわれます。	熟成ハム、熟成ソーセージ、地鶏肉、手延べ干しめん
有機 JAS マーク 	日本農林規格（JAS規格）のうち、農薬や化学肥料を2年以上使わなかった畑や田で作られた食品に表示されています。	（ ） （ ）
（ ）マーク 	健康にどのように役立つのか、科学的に確かめられ厚生労働大臣が許可した食品に表示されています。平成17年9月8日現在 537品目許可。	（ ） 乳酸飲料

() マーク 	厚生労働大臣の許可を受けた特別用途食品につけられます。「乳児用食品」「幼児用食品」「妊婦用食品」「病者用食品」などがあります。	高血圧症や腎臓疾患の方のためにナトリウムを減らした食品など
() マーク 	飲用乳の表示に関する公正競争規約に従い、適正な表示をしていると認められるものにつけられます。	牛乳、成分無調整牛乳、低脂肪牛乳、無脂肪牛乳、加工乳

4 消費期限と賞味期限の違いを簡潔にまとめてください。

消費期限	賞味期限

5 缶ふたについている数字 (061010) にはどういう意味がありますか。



6 食品添加物について () の中に適切な語句を入れて下さい。

種類	働き	主な食品添加物	食品
()	食品が腐るのを防いでくれる	ソルビン酸 安息香酸	かまぼこ・ちくわ
合成着色料	色をつけておいしいそうにみせる	タール色素	()
甘味料	食品に甘味をつける	アスパルテーム サッカリン	清涼飲料
()	水と油を均一にする	グリセリン脂肪酸エステル	()
酸化防止剤	油の酸化を防ぐ	()	スナック菓子
糊料・増粘安定剤	()	アルギン酸 Na、カラギナン	ゼリー、お菓子
()	味を加えてよくする	L-グルタミン酸ナトリウム	お菓子
発色剤	食品の色が変わるのを防ぐ	()	()

7 つぎの食品の中で、食物アレルギーを引き起こすといわれて、表示義務になった食品を○で囲んでください。



8 もし食品の表示に問題があった場合、あなたならどうしますか。

自己評価

楽しかった A 普通 B 面白くなかった C	わいた A 普通 B あまりない C	よく分かった A 普通 B よくわからない C
CD教材が	学習への意欲が	食品の選択が
-----	-----	-----

年 組 番 氏名




○食品添加物の実験

No. 2


1 ウィンナーソーセージの亜硝酸塩の検出

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> 市販されているウィンナーソーセージに含まれる亜硝酸の量を調べる ウィンナーソーセージに切れ目を入れてゆでることで、亜硝酸塩が減ることを知る
材料	市販のウィンナーソーセージ2本、亜硝酸テスター（食品中亚硝酸塩検査用試験紙）ビーカー2、包丁、まな板、ガラス棒、はかり、小さい鍋、ペーパー


(実験の方法)

そのままのもの	切れ目を入れてゆでたもの
 <p>① ウィンナーソーセージを薄く輪切りにする。</p>	 <p>② ウィンナーソーセージの表と裏に切れ目を入れる。</p>  <p>沸騰した鍋に3分入れ、取り出したら薄く輪切りにする。</p>



 <p>③ それぞれ5gをビーカーの中に入れ、水30mlを加える。時々ガラス棒でかき混ぜ30分置く。</p>
--



 <p>④ それぞれに試験紙を入れ、亜硝酸テスターの色と比べる。液に試験紙を入れたら、ただちに引き出し、試験紙のついている方を下にしてペーパーに当てて1分置き、比色表と比較してみる。</p>
--

(結果)





そのままのもの	切れ目を入れてゆでたもの

(この実験でわかったこと)

2 清涼飲料水を作る

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> 食品添加物を混ぜ合わせて作ることによって食品添加物に対して具体的認識をもつ 清涼飲料水が体にとって良いものばかりでないことがわかる
材 料	合成着色料（赤色、黄色）、オレンジエッセンス、クエン酸、砂糖、オレンジジュース（果汁 100 %）

(実験の方法)

	① コップに冷たい水を 150ml 入れて置く		② ①に合成着色料の黄色とほんの少しの赤色を混ぜる ③ オレンジエッセンスを 3～4 滴入れる
	④ クエン酸を小さじ 1 杯加える ⑤ 砂糖を大さじ 2 杯加える（甘さは飲んでみてちょうどよい甘さにする）		⑥ 最後に果汁 100 % のジュースを大さじ 1 くらい加える。

あなたの班で入れた砂糖の量は？	g
-----------------	---

(結果) 飲んでみての感想

果汁 100 % ジュースを入れる前	果汁 100 % ジュースを入れた後

(この実験で分かったこと)

1 杯の値段

(参考)	合成着色料	2 円	砂糖	6 円
	オレンジエッセンス	2 円	100 % オレンジジュース	2.5 円
	クエン酸	10 円	合 計	22.5 円

自己評価

	楽しかった	普通	面白くなかった		わいた	普通	あまりない		よく分かった	普通	よくわからない
	A	B	C		A	B	C		A	B	C
今日の 実験が	-----			学習への 意欲が	-----			食品添加物 について	-----		

年 組 番 氏名

○安全と衛生

No. 3

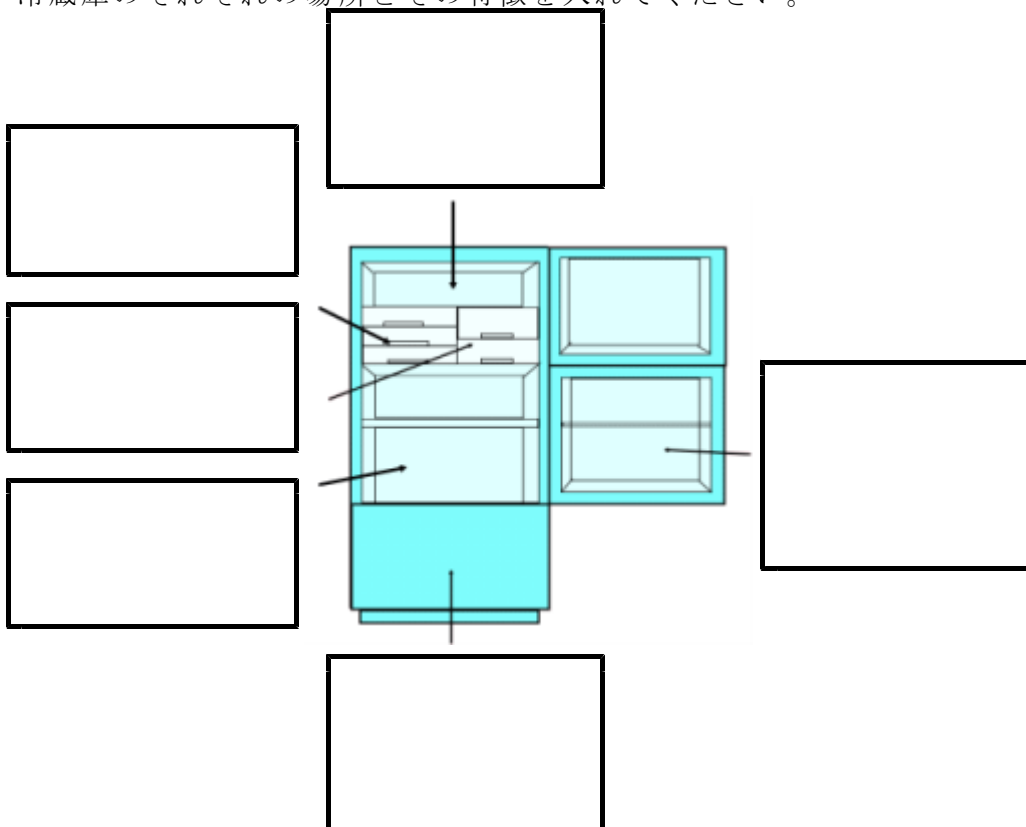
1 調理を行う上で、どんなところに気を付けたらよいと思いますか。

2 食中毒について () の中に適切な語句を入れてください。

細菌名	原因	特徴	予防
()	豚肉 () ()	人や動物に広く広がっている細菌群。	食肉の生食は避ける。 () ので 十分加熱する。
腸炎ビブリオ		塩分 2～5% でよく発育する。真水に弱い。	調理前に () で洗う
ぶどう球菌	傷口、おにぎり	人や動物の化膿巣や鼻咽 喉に広く分布。熱に弱い。	化膿巣のある人は調理 を取り扱わない。
()	豚肉 ()	この菌で汚染された食品 及び水から感染。少量でも 発症する。	食肉類とは別々に保管 する。
()	真空パックやビン 詰などの保存食	土の中に分布し、熱に強い。 適切な治療を受けないと 死亡率が高い。	洗浄をしっかりと行 い、十分な加熱をする。
ウエルシュ菌	シューマイ ()	人の体や土、水の中に分 布し、()。 給食などで発生する。	大量に作ったものは翌 日再調理することは避 ける。常温で保存しな い。
()	牛の糞便 原因が特定されて いないものが多い	牛などの糞便などから感 染することが多い。給食や 飲料水で起こることもある。	洗浄をしっかりと行 い、十分加熱する。

3 食中毒にならないための 3 原則は何ですか。

4 冷凍・冷蔵庫のそれぞれの場所とその特徴を入れてください。



5 冷蔵庫には入れない方がよい野菜にはどんなものがあるだろうか？

--

6 次の概要をよく読んで、法律名を入れてください。

	食品の安全性の確保のために飲食に起因する衛生上の危害の発生を防止し、国民の健康の保護を図ることを目的としています。
	国民の健康増進の総合的な推進に関して基本的な事項を定めるとともに、国民の栄養の改善・健康の増進を図るために2003年5月1日に施行されました。
	国民の健康保護を最重要課題として位置付け、食品によるリスク評価、管理のあり方などを定めたもので、2003年7月1日に施行されました。
	消費者の食品の安全性、健康への関心の高まりに対応して、食品の表示制度を充実されることを義務づけたもので1999年7月に改正法が成立しました。

7 食に関する問題等で非常に心配していることは何ですか？

--

○ 食生活と健康

1 青年期の食事のポイントを2つ書いてください。

--

2 以前は「栄養所要量」といわれていたエネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すものをなんといいますか

--

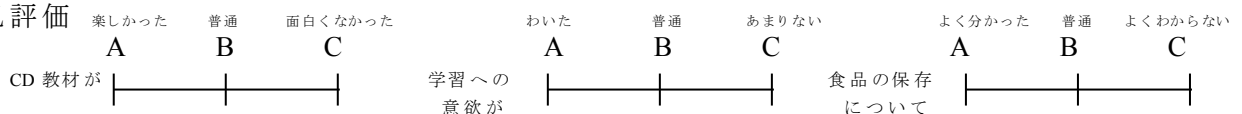
3 自分のBMI(体格指数)を計算してみましょう。

--

4 生活習慣病で症状がでにくいために、特に注意が必要な病気を書いてください。

--

自己評価



年	組	番	氏名
---	---	---	----