

監修

井ノ口美香子 慶應義塾大学保健管理センター 教授

### 答え①：水場の表示：【誤】のめません 【正】のめます

キャンプで大切な水の確保。キャンプ場には水道設備があることが多いと思いますが、飲用水として利用できるかどうかは確認が必要です。なかには、井戸水や川の水などを引いている場合もあるので、「飲用可」等の表示があることを確認してから利用しましょう。なければ施設のスタッフに確認してください。きれいな見える川の水や湧き水にもウイルスや細菌が含まれていることがあります。そのまま飲むことは避けましょう。

### 答え②：カレー鍋の大きさ：【誤】大きい 【正】小さい

キャンプ飯の定番と言えばカレー。屋外でも手や調理器具などを清潔にして、食べきれぬ量で作らしましょう。特に肉や魚の表面や土の中にも存在するウェルシュ菌は、多くのウイルスや細菌と異なり、大変熱に強く、またゆっくりと冷める間にも酸素が少ない鍋底などで増殖しやすく、十分に再加熱しても食中毒を起こすことがあります。多めに作ることはせず、それでも残ってしまったら処分するようにしましょう。

### 答え③：トングの有無：【誤】なし 【正】あり

生肉には食中毒に関わる細菌が付着している可能性があります。バーベキューで肉を焼くときは、生肉を扱うものと焼けた肉を取り上げるものとで、トングや箸などを使い分けましょう。焼くときにはトング、焼けたお肉は取り分ける専用の清潔なお箸を使用するなどわかりやすく、使い分けられるとよいですね。

### 答え④：クーラーボックスの蓋：【誤】開いている 【正】閉まっている

食材を運んだり、保管したりするのに使用するクーラーボックス。食材ごとにビニール袋に入れ、肉や魚から出た汁（ドリップ）が他の食材につかないようにしましょう。保冷のためには直射日光の当たる場所や地面に直置きせず、開け閉めを少なくすることも大切です。飲み物を入れるクーラーボックスは頻繁に開け閉めすることを考えて、できるだけ肉や魚とは分けて保管するようにしてください。

### 答え⑤：きのこ：【誤】あり 【正】なし

キャンプ場には木のそばなどにきのこが生えていることがあります。食用かわからないきのこを食べないのはもちろんのこと、触るだけで皮膚に炎症を起こすものもありますので、お子さんには事前に伝え、十分に注意するようにしましょう。

