

# にじいろ通信

～ 訪問看護ステーションcarna五反田だより ～



戸田中央メディカルケアグループ  
Toda Medicalcare Group

夏・第21号

2026.6.1 発行  
編集担当 石川 西元

## 夏の食中毒にご用心！

～正しい対応で元気に夏を持ち切りましょう～

夏になると気温が上がり多くの細菌が気温20℃～37℃で活発に増殖を始めます。クーラーをつけていても室温はこの条件に一致するため、菌をつけない、増やさない、やっつける対応が必要です。

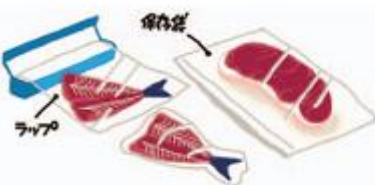
決まり  
1

ばい菌を  
つけない！

- 手や、洗える食べ物は、しっかり洗おう！



- 肉や魚はしっかり包んで、他の食べ物とくっつけない！



決まり  
2

ばい菌を  
増やさない！

- 生ものや、料理は早く食べよう！



- 保存するときは冷蔵庫、冷凍庫にすぐしまおう！



決まり  
3

加熱して  
ばい菌を  
やっつける！

- 料理するときは、しっかり加熱しよう！



- 食器や調理器具も熱湯などで消毒しよう！



※熱湯を使う場合は、おうちの方としっかりとしましょう。

## 1. 食中毒対策チェック

- ①冷蔵庫の温度は10℃以下になっていますか
- ②調理前に30秒以上手を洗っていますか。
- ③生ものを切った後の包丁・まな板を洗浄し定期的に消毒していますか
- ④宅配弁当はそのまま室温で置いていませんか
- ⑤作り置き食品に日付を書いていますか

## 2. おすすめ対策グッズ

- ①保冷剤・保冷バッグ
- ②除菌スプレー
- ③まな板シート
- ④使い捨てキッチンペーパー

※中には加熱しなおしても効果のない菌もいますので、当日中に食べることをお勧めします。

引用：ブログ【保存版】夏に多い食中毒の原因と対処法 | 正しい予防で健康な夏を！ - 科学の部屋より引用

監修：カルナ五反田クリニック医師 西田二郎



訪問看護ステーションcarna五反田  
〒141-0031 東京都品川区西五反田3-10-9-6F  
TEL: 03-5496-8774  
FAX: 03-5496-8780  
フットケア・小児・精神・高度医療・認知症・ターミナル  
24H対応 **ご利用相談お待ちしております。**  
【担当：高橋】 ホームページのQRコード

