6月

家庭での食中毒予防

STEP

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、はきけなどの症状が出る病気のことを言います。

細菌による食中毒は、気温が高い6月から9月頃に多く、ウイルスによる食中毒は冬に多いです。その他、キノコや魚のフグなどの自然に有毒な物質を含んでいるもの食中毒を起こす細菌は、土の中や水、ヒトや動物の皮膚や腸の中にも存在しています。

細　菌

感染型

腸炎ビブリオ
サルモネラ
カンピロバクター
腸管出血性大腸菌
（O157･O111など）

毒素型

黄色ブドウ球菌
セレウス菌

ウイルス

ノロウィルス　など

寄生虫

アニサキス
など

化学物質

洗剤や農薬

自然毒

動物性

フグ毒
貝毒

植物性

毒キノコ
カビ

☆　食中毒「予防の3原則」と「家庭でできる6つのポイント」☆

つけない
手洗い
器具の洗浄消毒

増やさない
適切な温度管理
調理後はすぐ食べる

やっつける
加熱殺菌

1. **買い物**　：　生鮮食品は新鮮なものを選び、消費期限を確認しましょう
2. **保　存**　：　食品は帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管しましょう。
3. **下準備**　：　調理前に手を洗い、生の肉や魚、卵を扱った後も必ず手を洗いましょう。
4. **調　理**　：　調理器具や食材を清潔に保ち、加熱が必要な食品は十分に加熱しましょう。
5. **食　事**　：　食事の前に手を洗い、清潔な食器を使用しましょう。
6. **残った食品の処理**　：　残った食品は早めに冷蔵庫に入れ、再加熱する際は十分に加熱しましょう。

トモ ホスピタリティ
おいしさと親切は　みんなに通じる心の言葉

発行日：2025年6月1日
発　行：トモグループ管理栄養士会

6月

家庭での食中毒予防

STEP

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、はきけなどの症状が出る病気のことを言います。

細菌による食中毒は、気温が高い6月から9月頃に多く、ウイルスによる食中毒は冬に多いです。その他、キノコや魚のフグなどの自然に有毒な物質を含んでいるもの食中毒を起こす細菌は、土の中や水、ヒトや動物の皮膚や腸の中にも存在しています。

細　菌
感染型
腸炎ビブリオ
サルモネラ
カンピロバクター
腸管出血性大腸菌
（O157･O111など）
毒素型
黄色ブドウ球菌
セレウス菌

ウイルス
ノロウィルス　など

寄生虫
アニサキス
など

化学物質
洗剤や農薬

自然毒
動物性
フグ毒
貝毒
植物性
毒キノコ
カビ

☆　食中毒「予防の3原則」と「家庭でできる6つのポイント」☆

つけない
手洗い
器具の洗浄消毒

増やさない
適切な温度管理
調理後はすぐ食べる

やっつける
加熱殺菌

1. 買い物　：　生鮮食品は新鮮なものを選び、消費期限を確認しましょう
2. 保　存　：　食品は帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管しましょう。
3. 下準備　：　調理前に手を洗い、生の肉や魚、卵を扱った後も必ず手を洗いましょう。
4. 調　理　：　調理器具や食材を清潔に保ち、加熱が必要な食品は十分に加熱しましょう。
5. 食　事　：　食事の前に手を洗い、清潔な食器を使用しましょう。
6. 残った食品の処理　：　残った食品は早めに冷蔵庫に入れ、再加熱する際は十分に加熱しましょう。

トモ ホスピタリティ
おいしさと親切は　みんなに通じる心の言葉

発行日：2025年6月1日
発　行：トモグループ管理栄養士会