

夏に多い“食中毒”に注意！



夏場は高温多湿の環境で細菌が繁殖しやすく、細菌性の食中毒が特に多く発生します。

下痢や発熱など体調を崩さないためにも、毎日の食事で基本的な予防を心がけることが大切です。

食中毒の原因となる主な細菌

腸管出血性大腸菌

(O157・O111など)

牛や豚などの腸内にいる病原大腸菌。腹痛や水のような下痢、血便などを起こす。乳幼児や高齢者などは重症化し、死に至る場合も。

ウェルシュ菌

人や動物の腸管や土壌に広く存在する細菌。カレーや煮込み料理で発生しやすく、食後6～18時間で下痢や腹痛を起こす。

カンピロバクター

牛・豚・鶏などの腸内にいる細菌。加熱不十分な肉で感染。発熱や頭痛などの初期症状のあと、吐き気・腹痛・下痢を引き起こす。

細菌による食中毒予防の3原則

つけない	手洗い・調理器具を清潔に
増やさない	購入後はすぐに冷蔵庫へ入れ、早めに食べる
やっつける	肉や魚は中心部までしっかり加熱

家庭でできる6つのポイント

- | | |
|------------|-------------------------|
| 食品を購入するとき | ▶ 肉や魚は他の食材と分けて扱う |
| 保存するとき | ▶ 冷蔵庫は詰め込みすぎず、10℃以下でキープ |
| 下ごしらえするとき | ▶ 手や調理器具をよく洗う |
| 調理するとき | ▶ 食材は中心まで加熱する（75℃で1分以上） |
| 食事をするとき | ▶ 作った料理は長時間室温に放置しない |
| 残った食品を扱うとき | ▶ 保存した食べ残しはあやしいと思ったら捨てる |

「お腹が痛い…もしかして食中毒？」 「どの食品に気を付ければいい？」
など気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

船員保険 電話健康相談

24時間電話健康相談サービス（年中無休）

ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、医師や保健師・看護師等の有資格者が、24時間365日対応します。

通話料・相談料無料

0120-018-620



ご利用はplus Batonから！

サービス内容や利用方法がWeb上で簡単に確認できます。
サービスご利用の際もスムーズです。

<https://plus-baton-portal.t-pec.co.jp/7fwag1>



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください（サービス提供会社：ティーベック株式会社） T-PEC

船員保険加入者とその扶養家族の方々がご利用いただけます

※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。詳細は<<https://www.t-pec.co.jp/notice/>>をご確認ください。



個人情報の取扱いについて

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。詳しくは、ホームページ（個人情報の取扱い）ティーベック株式会社（<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>）からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法（ホワイトペーパーや営業資料における統計データなど）にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。