

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。

トヨタ車体健保 こころとからだの健康相談

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

0120-336-613



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/2e4cfc>



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

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者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。