



高温多湿な日本の夏は、“細菌”による食中毒が多く発生します



この細菌(食品)に要注意！



### カンピロバクター



生または加熱不十分な  
鶏・豚・牛肉、  
特に「鶏肉」に要注意！

### 腸管出血性大腸菌 (O157)



レア肉(ローストビーフ)、  
生野菜などさまざまな  
食品や食材に注意！

### ウエルシュ菌



カレー・シチューや  
スープなどの  
大量加熱料理に注意！

### 食中毒予防の3原則

食中毒菌を 付けない・増やさない・やっつける

※ 調理前に必ず手洗い・生鮮食品はすぐ冷蔵庫へ入れ、食べるまでの時間を短く・  
食材を中心までよく加熱しましょう。

毎週木曜日に健康お役立ち情報を『QUPiO Plus(クピオプラス)』で配信中！



『QUPiO Plus(クピオプラス)』で健康習慣づくりをしませんか？

- 自分専用の健康改善ルールが立てられます！達成状況もモニタリングできます。
- 毎週木曜配信の「お役立ち記事」を読むと、あなたの健康のために必要な情報が得られます。

東京電力健康保険組合