

海外渡航中の食事管理

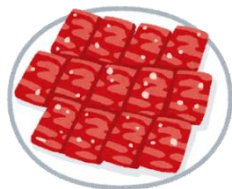
水について

- ★飲み水は基本的にペットボトルの水を利用しましょう。他国の水道水は硬水のため日本人が飲むと下痢をすることがあります（日本は軟水です）。
- ★屋台などでは水道水を入れたものがミネラルウォーターとして販売されていることがあります。キャップがきちんと閉まっているか確認してから買いましょう。また、できれば炭酸入りで、泡の立つことを確認してから買う方が安心です。
- ★発展途上国では氷の入った飲み物（ジュース、アイスコーヒーなど）は口にしないでください。氷は水道水で作っている可能性があり不衛生です。歯磨き、うがいもペットボトルの水を使用し、シャワーの際も口に入らないよう注意しましょう。
- ★東南アジア（特にタイ、ベトナム）ではビールに氷を入れますが、これは危険です。



食事について

- ★日本と異なる食生活により体調に影響を及ぼすこともあります。自分の体のことを知り、必要に応じて整腸剤や胃薬などを用意しておきましょう。
- ★飲酒については、国や地域によって飲酒可能な年齢が異なります。20歳以上であっても、現地の法令で禁止されている場合は、現地の法令に従わなければなりません。たとえば、イスラム文化が大きく影響している国ではアルコール類の取扱い事態を禁じている国もあります。
- ★多くのウイルス・細菌は加熱で死滅します。しっかり加熱したものしか食べてはいけません！
- ★特に、生の魚介類・肉（牛・豚・鶏など）は絶対に食べないでください。
- ★カットフルーツは、切った後に水道水で洗ったり、氷に載せたりしています。そもそも水道水や氷が不衛生ですから、とても危険です。フルーツは自分で剥いて食べましょう。生野菜も危険です。



もっと日本を。もっと世界へ。