

けんこうガイド

夏がピーク、食中毒！

家庭の台所から気をつけよう

食中毒は年間通じて発生していますが、特に夏期は高温・多湿の環境となるため、より発生しやすくなっています。食中毒というレストランや旅館、仕出し弁当などによる食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも食中毒は発生しています。特に小さなお子さんは体の機能が未発達であったり、高齢になると体の抵抗力が弱くなりやすくなり、少しの菌でも発症しやすくなります。日頃から清潔であることに気をつけて食中毒を防ぎましょう。

食中毒から家族を守る心がけ

- 食品の購入は新鮮なものを選ぶ
- 冷凍や冷蔵など温度管理が必要なものは、持ち帰ったらすぐに保存する
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃を目安にする
- 手は丁寧に洗う
- 包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と分ける
- 解凍は室温ではなく、冷蔵庫か電子レンジ、又は気密容器に入れて流水でする
- 使った器具はすぐに洗う

▽ここがポイント

<p>1 につけない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●洗う 食品や手、調理器具はしっかり洗う。  <ul style="list-style-type: none"> ●包む 食品は包んで保存する。 	<p>2 増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●温度管理 室内に放置せず冷蔵庫に保存する。  <ul style="list-style-type: none"> ●早く食べる 作った料理は早めに食べる。 	<p>3 消滅する</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加熱 食品内部まで十分に加熱する。  <ul style="list-style-type: none"> ●調理器具 定期的に消毒をする。 
---	---	--

- 食品の加熱は内部までしっかりする
 - 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる
 - 残った食品は、時間が経ちすぎたらい切って捨てる
- ※吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、頭痛、発熱など「もしかして食中毒かもしれない」と思ったら、すみやかに医療機関を受診しましょう。

8月	8月				7月				月日	健康カレンダー
1日(金)	6日(水)	1日(金)	30日(水)	30日(水)	26日(土)	16日(水)	15日(火)	月日		
13時30分〜	14時〜	10時〜	13時 受付	9時45分 受付	13時 受付	13時 受付	13時 受付	時間		
こころの健康相談	健康相談	おやこの楽しい料理教室	1歳6カ月児・3歳児健康診査	乳児健康診査	乳がん・子宮がん検診	フッ素塗布	B・C・G予防接種	事業名		
※要予約 (7月28日〜切り)	健康相談	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	場所		

●お問合せ 町民福祉課保健福祉グループ

☎47・2113

Let's try

いろいろいろいろ レシピ

～第3回～

〔歯と歯ぐきを丈夫にする料理編〕

鶏肉とカシューナッツのオイスターソース（かき油）炒め

春炒め物にカシューナッツを入れることにより、歯ごたえのあるメニューに仕上げました。

かみごたえのあるカシューナッツを組み合わせたことにより、噛む回数がアップし、満腹感も得やすくなります。また、カシューナッツに含まれるビタミンEは代表的な酸化ビタミンで、体のさびつきを抑えてくれる効果もあり、若返り効果も！

よく噛んで食べることは、歯や歯ぐきを丈夫にするのももちろん、食べすぎを防止し、ダイエット効果もあります。年をとっても自分の歯でおいしく食べることができるよう、噛む力を必要とする食材を上手に組み合わせたお料理を作ってみましょう

【鶏肉とカシューナッツのオイスターソース炒め】



【1人分】

◇エネルギー 204Kcal

材料（2人分）と切り方

鶏肉 1/2枚 (130g)	しょう油	小さじ 1/2	鶏肉 1.5cm 角切り
ゆでたけのこ 80g	酒	小さじ 1/2	ゆでたけのこ 1cm 角切り
カシューナッツ (いたもの) 30g	がた切り粉	小さじ 1/2	こんにやく 1cm 角切り
こんにやく 1/2枚 (125g)	ごま油	大さじ 1/2	パプリカ
赤パプリカ 1/2個	かき油 (オイスターソース)	小さじ 1/2	
	しょう油	小さじ 1/2	
	しょう油	少々	
	おろしにんにく	少々	
	湯	1/4カップ	

(作り方) 下準備

- フライパンにごま油を中火で熱し、鶏肉を炒め、色が変わったら、たけのこ、こんにやくを加えて炒める。
- 湯、かき油 (オイスターソース)、しょう油、こしょう、おろしにんにくを加え、強火にして炒める。
- 汁気がなくなったら、パプリカ、カシューナッツを加えて炒める。

お皿に盛りつけて、できあがり。

介護ワンポイント アドバイス 87

介護保険の住宅改修費の支給について

介護保険の対象者になると、小規模な住宅改修の費用の支給を受ける事ができます。支給限度額が20万円まで、自己負担は2万円が上限です。20万円以上かかる工事については全額自己負担になります。事前の申込みが必要なため、住宅改修を希望される方はケアマネジャーや介護支援係に相談下さい。

対象となるもの

- ・ 手すりのとりつけ
- ・ 段差の解消
- ・ すべりの防止、移動の円滑化などのための床または通路面の材料の変更
- ・ 引き戸などへの扉の取替え
- ・ 和式便器から洋式便器への便器の取替え
- ・ その他、右記に付帯して必要となる住宅改修



介護のことは、お気軽にご相談ください。

保健福祉グループ 山田 知矢

●町民福祉課保健福祉グループ
(役場内 ☎ 47・2113 (直通))