

# けんこうガイド

## 寒い季節も気をつけよう！食中毒予防

食中毒の発生は1年通して見られますが、11月から3月にかけて発生件数が増え、12〜1月にピーク傾向があるノロウイルスには注意が必要です。

ノロウイルスは、海水や河川水などに分布しており、感染した場合、急性胃腸炎を引き起こし、人から人へ感染すると感染性胃腸炎、また汚染された食品を食べて感染すると食中毒の原因ともなります。

### 症状は？

①潜伏期間（感染から発症までの時間）は通常24〜48時間です。

②主な症状には吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱が見られます。

③感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状が見られます。

### 感染経路は？

①調理に関わった人が感染しており、その人の手指を介して汚染された食品を食べた場合。

②家庭や共同生活施設などで人と人が接触する際や、患者の排泄物や嘔吐物を処理する際に人の手などを介して二次汚染した場合。

③汚染された貝類を生あるいは十分に加熱しないで食べた場合。

### 予防方法は？

①手洗いをしてウイルスを落とすこと。

②調理器具の消毒（市販の家庭用塩素系漂白剤を希釈したもの）・加熱（85℃で1分）があり、ウイルスの感染力を失わせる効果があります。

ウイルスはとても小さいため、目には見えませんが、感染したかもしれないと思ったら、かかりつけの医師や最寄りの病院へ相談しましょう。

### 味覚の秋を楽しむために

食べ物が美味しい季節となってきています。みなさんの食卓も毎日美味しい食べ物が並んでいるのではないのでしょうか。

秋の旬の食べものには、里芋、ごぼう、さつまいもなど体を温める作用の強い根菜類、冬に向けて栄養を蓄えるための脂がのった栄養も豊富なさば、さんまなどがあります。また、お料理も体を温めるものが喜ばれるようになってきます。

そこで、お料理の味付けに使う調味料はどのくらい使っているか、気をつけてみてみたことはあるでしょうか。意外にも、味付けをしているうちについつい足していることがあります。普段使っている量を比べてみて、多い分は減らすようにしましょう。

#### 調味料の1日の目安量：エネルギー 40Kcal（6歳頃から）

トマトケチャップ	大さじ1.5	砂糖	大さじ1
はちみつ	小さじ1.5	みりん	大さじ1
みそ	大さじ1		

※1種類の調味料を使うときの目安量です。2種類使うときは、半分の量にします。

11月	10月										月日	健康カレンダー	
7日(金)	31日(金)	31日(金)	30日(木)	28日(火)	27日(月)	26日(日)	23日(木)	23日(木)	17日(金)	17日(金)	時間		事業名
13時30分〜	13時〜 受付	9時45分〜 受付	18時〜	10時30分〜 9時30分〜 8時30分〜 7時30分〜 6時30分〜 受付	特定健診 胃・肺・大腸 がん検診	保健センター	13時15分〜 受付	10時〜	13時〜	10時〜		お喜楽☆おたっしや塾 お喜楽☆おたっしや塾 フッ素塗布	レ・コード館 保健センター 保健センター スポーツセンター
こころの健康相談	3歳6カ月児・3歳児健康診査	乳児健康診査	さわやか運動教室				ポリオ予防接種	お喜楽☆おたっしや塾					
※要予約 (11月4日〜切り)	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	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター			

●お問合せ 町民福祉課保健福祉グループ

☎47・21113

Let's try

いろいろいろいろ  
レシピ

～第6回～

おからケーキ（ガトーショコラ風）

今回は、おからをつかったガトーショコラ風のケーキを紹介したいと思います。今回使ったおからは、実はさまざまな面から体をキレイにしてくれる優れた食材です。

おからは、食物繊維が多く含まれています。そのため、血糖値が急上昇するのを防ぐ、コレステロールが血管壁に吸着するのを防いだり排泄を助ける、便通を整える：などの効果があるといわれています。腹持ちがいいので食べ過ぎ予防にもつながりますし、動脈硬化、高コレステロール血症、糖尿病、痔などの予防効果があるといわれています。

また、便通が整うこと・細胞の新陳代謝を促進するレシチンという成分が多く含まれていることからキレイなお肌づくりにもいいようです。

ダイエット中におやつが食べなくなると、おからケーキはいかがでしょうか。

【おからケーキ（ガトーショコラ風）】

【作り方～4個分】



【1個あたり】 ◇エネルギー 約60Kcal

1. 全ての材量を混ぜ合わせる。

2. 耐熱性の紙カップに等分に入れる。

3. 500wのレンジで約9分あたためる。  
(表面が乾いた感じにすれば焼き加減はOK)

介護ワンポイント アドバイス

90

介護保険Q&Aシリーズ  
第3回目

Q 介護する家族が体調を崩したらどうしたらよいですか

A 短期間に限定して施設に入所するショートステイを利用してみましょう。リフトバスによる送迎のサービスや入浴サービスも受けられます。ほかのひととの交流や気分転換、また介護者の介護負担を軽減することもできます。

**ショートステイ（短期入所生活介護・短期入所療養介護）**

福祉施設や医療施設に短期間入所して、日々の生活スタイルを崩すことなく、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

次のような場合に利用できます

- 介護する家族が体調を崩し一時的に介護が困難となる
- 介護者が冠婚葬祭や仕事などで一時的に留守となる
- 本人の体調の変化で家での介護が困難になる
- 利用者本人や介護する家族の気分転換やリフレッシュ など

主なサービス内容

- 食事、入浴、排せつの介助
- 看護師などによる機能訓練
- 理学療法士などによる機能訓練
- 医師による診療（短期入所療養介護の場合） など

\*食費や滞在費については、別途自己負担があります。

●町民福祉課保健福祉グループ  
(役場内 ☎47・2113 (直通))

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

