けんこうガイド

【安全な食生活のために】
～食中毒予防～

食中毒は、食中毒を起こす細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることによって起こります。温度と湿度が上昇してくる夏には食中毒が発生しやすいため、特に注意が必要になります。

今回は、食中毒を予防するために各場面で気をつけてもらいたいポイントをご紹介します。

◆食品の保存

食品中の食中毒菌を増殖させないためには低温管理が大切です。しっかりと食品を冷やすために、冷蔵庫につめる分量は7割程度とし、ドアの開閉も素早く行いましょう。

また、冷蔵庫内では肉や魚などは汁が他の食品（特に生食するもの）に触れないように気をつけましょう。

◆調理

手についた細菌を食材につけないために、こまめに手を洗うことが大切です。

食材はよく洗ってから調理し、包丁とまな板は肉、魚、野菜用と用途別に分けることが望ましいです。

肉や魚などは汁が他の食材にかからないように注意しながら、加熱は中心部までしっかり行います。

◆食事

食事の前には手を洗い、温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べることが細菌を増やさない基本です。

大量に残った場合は、冷めやすいように小分けにして保存し、残った料理を温めなおす時には十分に加熱してから食べるようにしましょう。時間が経ったものや少しでも怪しいと思ったものは思い切って捨てます。

バーベキューなどでは生肉に触れた採り箸やトングで加熱後の食品には触れないように気をつけましょう。

食品の保存の仕方から調理、食事に至るまで衛生管理を十分に行い、食の安全を確保しましょう。

●問い合わせ先
保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
7月 14日(月)	18時30分～20時00分	からだリセット講座	保健センター
15日(火)	受付13時00分～	フッ素塗布	保健センター
16日(水)	10時00分～12時00分	お喜楽☆おたっしゃ塾	保健センター
22日(火)	受付9時45分～13時00分	4・7・12ヶ月児健康診査 1歳6カ月・3歳児健康診査	保健センター
23日(水)	10時00分～12時00分	お喜楽☆おたっしゃ塾	保健センター
24日(木)	18時30分～20時00分	からだリセット講座	保健センター
27日(日)	受付8時30分～10時00分～12時30分～13時30分～	婦人科検診	保健センター
30日(水)	10時00分～12時00分	お喜楽☆おたっしゃ塾	保健センター
8月 1日(金)	9時30分～13時40分	親子の楽しい料理教室	保健センター
4日(月)	14時00分～15時00分	健康相談・介護相談	節婦憩の家
	18時30分～20時00分	からだリセット講座	保健センター
6日(水)	10時00分～12時00分	お喜楽☆おたっしゃ塾	保健センター
21日(木)	受付13時00分～	フッ素塗布	保健センター
26日(火)	受付9時45分～13時00分	4・7・12ヶ月児健康診査 1歳6カ月・3歳児健康診査	保健センター
	受付13時00分～		
7月 23日(水)	13時00分～16時00分	女性の健康相談	※要予約（7月22日まで）
8月 1日(金)	13時00分～15時30分	こころの健康相談	※要予約（7月28日まで）

静内保健所からのお知らせ ☎0146・42・0251

めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

＊肝臓週間について＊

7月28日～8月3日は「肝臓週間」です。肝臓週間に合わせて、肝臓や肝臓の病気の予防について正しい知識を持ちましょう。

肝臓は、血液の解毒や栄養の貯蔵を行っている大切な臓器ですが、ぎりぎりまで文句を言わない「沈黙の臓器」でもあります。

食べ過ぎや飲み過ぎで肝臓に負担をかけてしまうと、とり過ぎたエネルギーを蓄えて脂肪肝になり、生活習慣病を引き起こします。

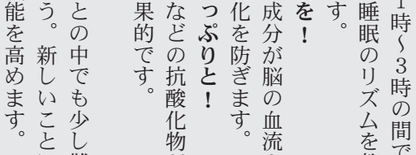
◆肝臓守るために◆

①週に2日の休肝日を

肝臓でアルコールが分解される過程でできるアセトアルデヒドは毒性の強い物質で、悪酔いのもとになるだけでなく、肝細胞を傷つけます。

さらに、アルコールは食欲増進作用があるので、飲み過ぎると脂肪肝の原因にもなります。日本酒に換算して1週間に7合までを目安に、適量を楽しみましょう。

●アルコール適量の目安



②食事は規則正しく

食事を抜いたり、どか食いをするなど不規則な食事は、肝臓に負担をかけ肥満の原因にもなります。

また、腹八分目の習慣をつけましょう。

③栄養バランスが重要

栄養の偏りは肝臓を疲れさせ、脂肪肝の原因にもなります。

糖質や脂質を減らし、たんぱく質とビタミン、ミネラルを十分にとりましょう。

④肝炎ウイルス検査

健診で肝機能異常と言われたら、まずは肝炎ウイルス検診を受け、問題がなければ、生活習慣に原因があると考えられます。

町では40歳以上5歳きざみで、過去に肝炎ウイルス検診を受診したことが無い方を対象に、5月下旬に無料クーポン券を郵送しております。

この機会に、積極的に受診されることをお勧めします。また、40歳以上であれば、10月と2月に保健センターで実施している集団検診でも受診が可能です。詳しくは、直接、問い合わせください。

●問い合わせ先
保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113

介護ワンポイントアドバイス⑭⑦

元気なうちから介護予防④
「認知症を予防しよう」

《認知症を予防しましょう》

認知症は老化現象ではなく、脳の障害によって起こる「病気」で、現在、85歳以上の4人に1人が認知症といわれています。認知症は「病気」なので、ならないために予防したり、進行を遅らせることができます。予防のポイントを日常生活に取り入れてみましょう。

《予防のための生活のポイント》

①人に頼らない生活を！
お金の管理や、身の回りのことはできるだけ自分でしましょう。

②人付き合いを大切に！
人との交流は脳を活発にします。家族や友人との会話を楽しみましょう。

③短い昼寝と運動を！
短い昼寝（午後1時～3時の間で30分程度）と夕方の運動は睡眠のリズムを整え、脳の健康に役立ちます。

④魚を食べる生活を！
青魚に含まれる成分が脳の血流を良くし、動脈硬化を防ぎます。

⑤野菜や果物をたっぷりと！
ビタミンCやEなどの抗酸化物が認知症予防に効果的です。

⑥趣味をもとう！
自分の好きなことの中でも少し難しいことに挑戦しましょう。新しいことに挑戦する気持ちが脳の機能を高めます。

介護のことは、お気軽にご相談ください。
介護支援係　仙波　明子

●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係
0146・47・2113（直通）