



Health



ペットボトルの口飲みには気をつけて

コンビニや自動販売機では、ペットボトルのスポーツドリンクや、お茶が手軽に購入ができるので、よく汗をかく夏の水分補給には有効です。

そんな手軽で便利な、ペットボトル飲料水ですが、取り扱いは、菌が繁殖し下痢や、嘔吐、発熱などの食中毒をひきおこしますので、注意しましょう。



ペットボトル飲料水の飲み残しに注意

ペットボトルに口をつけて飲んだ場合には、口の中の雑菌や、食べ物のカスがペットボトルの中に移行します。

その後、飲料に含まれる糖分などを栄養に菌が繁殖します。菌が繁殖しやすいのは、気温30℃前後と言われているため、気温が高い夏は特に注意が必要です。

そのため、口をつけて飲んだペットボトル飲料水は、早めに飲みきり、自宅で大容量のペットボトルから飲む場合は、コップに注いで、開栓後は、必ず冷蔵庫に保管して、早めに飲みきるようにしましょう。

また、家庭やオフィスでサーバー型のミネラル

ウォーターを利用されている場合は、菌が増殖しないように定期的に清掃や蛇口の消毒をするなど、機器の日常のメンテナンスをしっかりと行うよう心掛けてください。

ペットボトル飲料を安全に飲むためのポイント

- 開けたら早めに飲みきる
- できれば、コップに移して飲む
- 車の室内や、温度の高い部屋には放置しない
- 冷蔵庫に入れておいても2〜3日で飲みきる
- 直射日光にあたらぬように保冷効果のあるペットボトルカバーをつける
- 濁ったり、悪臭がしたら飲まない

Cooking 楽しく、おいしい 簡単料理♪ その142

高野 博子 栄養士

今月の料理 夏にぴったり♪

ゆで豚の玉ねぎソース

ゆで豚の玉ねぎソース

今回は、夏におすすめのさっぱり豚肉料理をご紹介します。お酢の主成分は酢酸で、疲労回復に役立つと言われてます。また、お酢には防腐・抗菌効果もあり、料理をいたみにくくしたり、細菌の繁殖を抑える働きがあります。

- 【作り方】**
- ① しょうがはみじん切りにする。玉ねぎはできるだけ薄切りにする。
 - ② Aの材料を全て合わせ、ビニール袋に入れて、よくもみ込んでなじませたら、冷蔵庫で寝かせる。
 - ③ 豚肉はゆでて、水気を切る。
 - ④ 器にレタスやミニトマト、豚肉を盛り付け、中央に玉ねぎを乗せる。

料理作成：きぼう食の会

One Point Advice
青じそやみょうがなどをトッピングしても♪

エネルギー(1人あたり): 約164kcal
塩分: 約0.5g

【材料(2人分)】

- 豚肉(薄切り) … 150g (しゃぶしゃぶ用などでも)
- レタス … 適宜
- ミニトマト … 適宜
- りんご酢 … 大さじ2 (なければ酢)
- しょうが … 小1かけ
- はちみつ … 大さじ1/4
- 玉ねぎ … 大1/4個
- 濃口しょうゆ … 小さじ1

Calendar Health August Calendar 8月の健康カレンダー

介護予防事業(対象:65歳以上の方)

日	会場と開催時間
◆ チェアエクササイズ	
7・21・28日	まなびの郷 (午前9時15分~10時15分)
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
8日	上地多目的集会施設 (午前10時~11時)
21日	成川生活改善センター (午前10時~11時)
29日	鶴殿地域交流センター (午前10時~11時)
◆ 健康長寿ヨガ	
2・9・23・30日	鶴殿福祉センター (午前10時45分~11時45分)
◆ 貯筋運動 (腹筋と下肢筋力をつけるための運動)	
26日	大里多目的集会施設 (午前9時~11時)

※要予約:詳しくは、役場みらい健康課 ☎33-0355)まで。

子どもとお母さん(会場 紀宝町保健センター)

日	内容と開催時間
6日	7・8か月離乳食教室 (午前10時~11時30分)
27日	すくすく育児相談 (午前9時30分~11時30分)

※要予約:詳しくは、役場みらい健康課 ☎33-0355)まで。

8月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
4日	玉置整形外科	☎(22)6172 外科
11日	橋本クリニック	☎(29)7329 内科
12日	山口クリニック	☎(31)8052 外科
18日	井畑医院	☎(31)7029 内科
25日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター ☎059-229-1199)にご相談ください。

Dentistry 竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その162

16歳から39歳を対象に無料で歯科健診を実施 高校生はむし歯になりやすい!?

む し歯や歯周病は予防できる生活習慣病です。基本は毎日の歯みがきですが、自分ではしっかり磨いてるつもりでも汚れが残り、むし歯や歯周病になってしまふことがあります。

また、高校生のころは、親の目が離れ、歯や口の健康に対する意識がおろそかになりがちな時期。むし歯や歯周病の初期は痛みなどの自覚症状が少ないため、気づかないうちに悪化してしまふ恐れもあります。

そんなことなる前に、現在の口の状態をチェックしてもらい、自分の口の中に合った歯のみがき方を習ってみませんか。

町では、16歳から39歳までの方を対象に無料の歯科健診を実施します。健診は2種類あり、保健センターで行う集団健診と、無料クーポン券を配布し、町内の協力歯科医院で行う個別健診があります。

もちろん高校生のみなさんも対象です。高校生活を快適に過ごすためにも、ぜひ活用ください。

詳しくは、今月号の折り込みチラシ「まちだより」をご覧ください。