



暑さに負けない
体調をしましょう♪

コロナに負けない！ V.O.I. 11

テイクアウトや野外での食事の機会が増える

コロナ禍の食中毒に注意

新 型コロナウイルス感染症の予防対策は、ほかの感染症の予防にも効果があります。食中毒は、手洗い、マスクだけでは防ぐことができません。

特に夏は、細菌が増える高温多湿のため、細菌性食中毒が発生しやすくなります。また、コロナ禍の現在、食品のテイクアウトや野外レジャーでの調理・食事などの機会が増え、食中毒の危険性が高まるため、いつも以上に、食中毒に気をつけましょう。



食中毒の原因

食中毒は、原因となる細菌やウイルスなどが食品につき、体内に入ることによって発生し、腹痛、嘔吐、下痢、発熱などの症状が現れます。また、食中毒を引き起こす細菌は、それぞれ特徴が異なり、感染源となる食材もさまざまです。

3つの予防ポイント

① つけない
調理前には手を洗い、清潔な食器やまな板、包丁を使いましょう。

また、調理の途中でも生肉や魚介などの食材を触った手や調理道具を洗い、ほかの食品に菌が移らないようにしましょう。

② 増やさない

食品を買ったら保冷バッグや保冷剤を使い、なるべく早く持ち帰ることが大切です。車のなかや直射日光が当たる場所など、高温多湿になる場所に長時間放置しないようにしましょう。

また調理後、時間が経過すると食品中の菌が増えるため、速やかに食べましょう。

③ やっつける

多くの細菌は、75度以上で1分以上加熱すると死滅します。加熱する際は、食材の中心部までしっかりと火を通すようにしましょう。

以上の「つけない」、「増やさない」、「やっつける」といったポイントを守り、食中毒を予防しましょう。

Health

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 ♪ その166



管理栄養士
島博子

今月のお料理

夏のデザートにおすすめ♪

フローズンヨーグルト

今

回は、とっても濃厚なフローズンヨーグルトをご紹介します。

つまんで食べても、半解凍にしてスプーンで食べてもよい、夏にぴったりのデザートです。

ヨーグルトには、便秘解消など腸内環境を整え、免疫力をアップする効果があります。また、発酵により乳糖が分解されているため、牛乳を飲むと下痢や腹痛を起こす方でも食べられるので、おすすめです。

【材料（2人分）】

プレーンヨーグルト … 1パック(400g)
砂糖 … 大さじ3
冷凍ブルーベリー … 約大さじ2
グラノーラ … 約大さじ2
キウイフルーツ … 1/2 個

【作り方】

- ① ざるにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れ、水切りする。時間が経つと、水分が出てくるのでボウルで受けておき、約半日冷蔵庫で置いておく。
- ② 出てきた水分は捨て、キッチンペーパーを取り除いたら、砂糖を加えて混ぜる。バットなどに、0.5～1cmほどの厚さに広げる。
- ③ **A** を散りばめたら、冷凍庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら、お好みの大きさに切るか、割って分ける。

Calendar

Health August Calendar

8月の健康カレンダー

8月の休日救急当直医

日	病 院 名	内科・外科
1日	真 砂 小 児 科	小児科
8日	山 口 ク リ ニ ッ ク	外 科
	まつらクリニック	内 科
9日	湊 口 ク リ ニ ッ ク	内 科
	西久保内科クリニック	内 科
14日	西久保内科クリニック	内 科
15日	熊 野 路 ク リ ニ ッ ク	内 科
	小 山 医 院	内 科
22日	谷 地 内 科	内 科
29日	かじの内科クリニック	内 科
日曜日	紀南医師会 応急診療所	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。

子どもとお母さん（会場 鶴殿福祉センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
3日	7・8か月離乳食教室（午前9時30分～11時）
24日	すくすく育児相談（午前9時30分～11時）

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

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		
4・11・25日	まなびの郷	(午前9時15分～10時15分)
6・20日	大里多目的集会施設	(午前9時15分～10時15分)
◆ まちかどエクササイズ		
4・11・25日	まなびの郷	(午前10時30分～11時30分)
6・20・27日	まなびの郷	(午前9時15分～10時15分)
		(午前10時30分～11時30分)

◆ スマイルヨガ

6・20・27日	鶴殿福祉センター	（午前10時45分～11時45分）
5・19・26日	まなびの郷	（午前10時45分～11時45分）

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その186

今月のテーマ

生え変わり期はむし歯になりやすい!?

歯を大切に
しようね♪

竹田仁香歯科衛生士



乳

歯と永久歯が混在している、6～12歳ごろを「生え変わり期（混合歯列期）」といい、歯の生え変わりによって、歯並びとかみ合わせが大きく変化する時期です。

永久歯が次々と生えてくるこの時期は、口のなかにグラグラして抜けそうな乳歯や生えかけの永久歯など、高さや歯並びがバラバラで、歯みがきが難しくなります。

また、生えただばかりの歯は未完成でやわらかく、酸に溶けやすいため、簡単にむし歯になってしまいます。

むし歯を予防するためにも、自分できれいにみがくことができる10歳ごろまでは、仕上げの歯みがきと歯や歯ぐきのチェックをしてあげましょう。日ごろから、「食べたらみがく」を基本に、手鏡などを見ながらみがくことが大切です。子ども任せだと、まだ難しい時期なので、積極的におうちの方が関わってあげてください。また、定期的なフッ素塗布をするなどの予防を行いましょう。

もしも、むし歯になってしまったときには放置せず、早めに、歯医者さんで診てもらいましょう。