



Health

今日のテーマ

野外レジャーなどでは特に要注意

食中毒に気をつけましょう

高 温多湿な夏場は、細菌の増殖に最適な環境です。細菌やウイルスが原因となる食中毒の危険性が高まります。

食中毒は、細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に入ることによって発生し、腹痛・嘔吐・下痢・発熱などの症状を引き起こします。

食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「つけない」、

食べ物に付着した細菌を「増やさない」、「やっつける」ことが原則です。

特に、夏場は野外レジャーなど気温の高い環境で調理する機会が増えます。3つの原則を意識し、いつも以上に気をつけましょう。

「つけない」

細菌などが手指や調理器具を介して他の食品を汚染し、食中毒の原因となることがあります。食べ物に細菌を「つけない」ために、手洗いや使用した調理器具の洗浄を徹底しましょう。

また、生肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸を分けるなど、調理に使用する器具などは使用目的に応じて使い分けましょう。

「増やさない」

食品についた細菌は時間の経過とともに増えるので、調理は迅速に行い、作り置きなどはせず、速やかに食べましょう。また、細菌の多くは10度以下では増えにくくなるので、調理直前まで冷蔵庫などで冷やして保管しておきましょう。

「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは加熱することによって死滅します。特に肉料理は時間をかけて、中心までよく加熱し、焼けていることを確認してから食べるようにしましょう。

また、肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。



管理栄養士
島博子



楽しく、おいしい
簡単料理 ♪ その178

Cooking

今月のお料理
手軽に1品♪

もずくのサラダ

今

回は、夏が旬のトマトやしそ、アボカドを使ったいろいろのよい、もずくのサラダをご紹介します。

ポイントは調味料がいらす簡単で、玉ねぎの効果が血液がサラサラになることです。

玉ねぎの辛みの成分は、血液をサラサラにする効果があります。切ったから水にさらすと流れてしまうため、切ったらそのまま使うようにしましょう。また、切ったあとに10分ほどおくと、さらに効果が増します。

【作り方】

- ① トマトはヘタをとり、1cmの角切りにする。
- ② 玉ねぎは薄くスライスする。アボカドは皮と種を除き、角切りにする。
- ③ ボウルなどに①、②、もずくを汁ごと加え、混ぜ合わせる。冷蔵庫に入れて冷やす。
- ④ 器に盛り、千切りにしたしそを添える。

【材料（2人分）】

- もずく（酢） … 1パック
- トマト … 小1個
- 玉ねぎ … 小1/4個
- アボカド … 1/2個
- 青じそ … 2枚

One Point Advice

おろししょうがを足してもGOOD♪

エネルギー（1人あたり）：約40kcal
塩分：約0.6g

Cooking

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
7日	新谷クリニック	外 科
	紀南医師会 応急診療所	内 科
11日	まつうらクリニック	内 科
	真砂小児科	小児科
14日	西久保内科クリニック	内 科
21日	山口整形外科	外 科
	紀南医師会 応急診療所	内 科
28日	湊口内科クリニック	内 科
	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、事前に電話連絡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
1日	4か月児健診 10か月児健診 (午 前 9 時 ～)
4日	1歳2か月児歯科健診 1歳8か月児健診 (午 前 9 時 ～)
	3歳児歯科健診 (午 後 1 時 15 分 ～)
9日	7・8か月離乳食教室 (午 前 9 時 30 分 ～ 11 時)
24日	子育てほっとサロン (午 前 9 時 30 分 ～ 11 時 30 分)

子どもとお母さん（会場 子育て支援センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
12・26日	育児相談 (午 前 10 時 ～ 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	
3・10・24日	まなびの郷 (午前9時15分～10時15分)
5・12・19日	大里多目的集会所 (午前9時15分～10時15分)
◆ まちかどエクササイズ	
3・10・24日	まなびの郷 (午前10時30分～11時30分)
	(午前9時15分～10時15分)
5・12・19日	神内福祉センター (午前10時30分～11時30分)
◆ スポーツボイス(しっかりコース)	
2・30日	まなびの郷 (午前9時30分～10時30分)
	(午前10時45分～11時45分)
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)	
9・23日	まなびの郷 (午前9時30分～10時30分)

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
4日	鶴殿地域交流センター (午前9時30分～10時30分)
	(午前10時30分～11時30分)
17日	下地生活改善センター
18日	平尾井生産活動センター (午 前 10 時 ～ 11 時)
25日	井田公民館
◆ スマイルヨガ	
1・8・22・29日	はぐくみの森
4・18・25日	まなびの郷 (午前10時45分～11時45分)
5・12・19・26日	鶴殿福祉センター
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング	
3・10・17・24日	ピーアップ新宮 (午前11時～午後3時)

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。