



## 食中毒を予防しよう

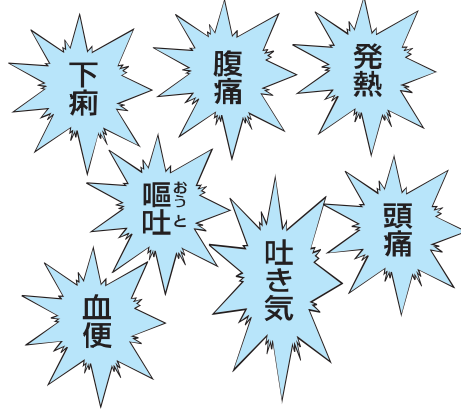


雨がじとじと降り続く梅雨の時期は、食中毒が多発する季節です。食中毒は、食中毒の原因菌やウイルスが付いた食品・飲料水や、フグの毒、毒キノコなど体に有害なものを食べたり飲んだりすることが原因で起こります。食中毒は1年を通じていつでも発生しますが、高温多湿となる夏場に集中して発生する傾向があります。

### 【食中毒予防の3原則】

- 原則1 菌を付けない  
洗う 食品や手・調理器具は、しっかりと洗いましょう。  
包む 食品は包んで保存する（肉・魚汁などは、ほかの食品に付けない）
- 原則2 菌を増やさない  
温度管理 室内に放置せず、冷蔵庫で保存しましょう。

早く食べる 作った料理は早めに食べましょう。  
原則3 菌を死滅させる  
加熱 食品の内部まで十分に加熱しましょう。  
消毒 調理器具は、定期的に消毒しましょう。  
食中毒が疑われたら？  
食中毒の主な症状は次の通りです。



## 忘れないように予防接種を受けよう

●日本脳炎  
瀬戸内市では、児童・生徒の予防接種は個別接種で行っています。  
日本脳炎予防接種の追加接種を行うことで、感染防御に有効な免疫を維持します。  
【対象年齢】  
9～13歳未満  
14～15歳

●二種混合(ジフテリア・破傷風)  
乳幼児期に接種した三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)予防接種の追加接種であり、二種混合予防接種(追加接種)を行うことで、感染防御に有効な免疫を維持します。  
【対象年齢】  
11～12歳(小学校6年生)  
☆実施医療機関  
瀬戸内市個別接種委託医療機関  
☆実施時間  
各病院の診療時間  
☆接種料金 無料  
☆持参する物  
①母子健康手帳  
②健康保険証(住所確認のため)  
☆接種に際してのお願い  
事前に医療機関に問い合わせ、申し込んでから受診してください。必ず保護者同伴でお願いします。各ご家庭にお届けしている「健康カレンダー(母子)」にも予防接種に関する内容を掲載していますので、ご覧ください。

■問い合わせ先  
市健康づくり推進課  
☎26-5962

## 私の健康づくり

後原 君子さん(60歳・長船町長船)



「あなたは糖尿病です」と町で検診した結果が送られて来たのが、今から何年前の事だったのか。役場の案内で、糖尿病予防、糖尿病の食事・運動、健康づくり教室、栄養教室、生活習慣病予防、このような案内にわたしはすべて参加し、講義を受けました。講師の方も栄養士さん

をはじめ役場の方で、わたしたちに分かりやすく楽しい授業をしてください、珍しい料理もたくさん教えていただきました。初めて作った糖尿病食はうす味で、思わず「まずい」と言った事を思い出します。不思議なもので何回も作っていると、味に慣れてくるものですね。家で作る料理も、以前と比べてうす味になってきました。受講生の皆さんも、味付けがうす味になったそうです。

のか、体重が8kgも減って、今まで糖尿病の薬を飲んでいましたが、飲まなくてもよくなりました。わたしの糖尿病の原因は、肥満から「体重を減らしなさい」と言われていたのですが、なかなか減らなかつたのです。  
今は、血糖値も下がり、甘いものも少しなら大丈夫です。振り返れば、術後は毎日家の中で「再発したらどうしよう」「転移したらどうしよう」とか、良いことは考えず、悪いことばかり考えていました。だから主人にも、子どもたちにも迷惑をかけたと思います。

一家の主婦「お母さん」は、いつも元気で明るいのが一番。勉強会に行つたおかげで友達もたくさんでき、今でも月1回お昼の食事会を開いています。食べるばかりでなく、月に2回リフレッシュ体操教室にも参加し、今の健康を維持するため頑張っています。体操の先生もわたしたちの年齢に合った体操をおもしろく、楽しく指導してくれます。  
昔から「病は気から」といいますが、本当にそう思います。何事も前向きに考えて、残りの人生を過ごしていきたいと思うのは、わたしだけでしょうか。

## 旬の ごちそう



### 【エビとカボチャの和風サラダ】

- 材料(5人分)
- エビ.....200g
  - 昆布.....40g
  - ニンジン.....80g
  - カボチャ.....100g
  - A 酒.....大さじ4
  - しょうゆ.....大さじ4
  - みりん.....大さじ1
  - ごま油.....小さじ2

- 作り方
- ①エビは頭と尾を取り、からいりする。
  - ②昆布は2～3cmの千切りにする。
  - ③カボチャは皮と種を除き、ニンジンと同様に2～3cmの千切りにして、塩少々でもんでおく。
  - ④①～③の下処理した材料をAに漬け込む。



市栄養委員幹事  
岡 勢津子さん  
(牛窓町鹿忍)  
緑黄色野菜であるβカロチンが豊富なカボチャは体内で生じる活性酸素(体内をさびさせる)から身体を守り、発ガンを予防すると栄養委員会で研修しました。「地産地消」のためにも特産物であるカボチャを食卓に!また、芝エビなどの小エビを殻ごと食べるとカルシウム補給に役立ちます。