

食中毒を予防しよう！

食中毒は、高温多湿の夏季に集中して発生する傾向があります。

食中毒の原因はさまざまですが、ほとんどが細菌・ウイルスによるものです。自然毒、化学物質によるものはあまり多くありません。

体の抵抗力が弱い子どもや高齢者は、少量の菌でも発症し、重症化しやすい傾向があります。

次のことを参考に、食中毒を予防しましょう。

【食中毒の原因物質の種類】

- 細菌によるものー腸管出血性大腸菌、黄色ぶどう球菌、サルモネラなど
- ウイルスによるものー小型球形ウイルス
- 自然毒によるものー毒キノコ、フグ毒、貝毒など

●化学物質によるものーメタノールなど

【食中毒の主な症状】

吐き気や嘔吐、腹痛、下痢などの急性胃腸炎による症状が見られたり、風邪に似たような症状や麻痺などの神経症状が見られたりする場合があります。

【食中毒を予防する3つの原則】

- ① キッチンの衛生をチェックしましょう。
- ② 調理前には、せっけんとう流水で手を洗いましょう。特に、肉や魚、卵などを扱う前後はそのたびに洗いましょう。
- ③ 使った調理器具はすぐに洗



調理前には、手を洗いましょう

うようにしましょう。また、野菜もよく洗いましょう。

- ② 食品は包んで保存しましょう。冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。多くの細菌の増殖は10度くらいで遅くなり、マイナス15度くらいで停止します。死滅するわけではないので注意が必要ですが、冷蔵庫は10度以下に、冷凍庫はマイナス15度以下に保つようにしましょう。



作った料理は早めに食べましょう。後から食べる人の分は、密閉して冷蔵庫に保存しましょう。

③ 食品内部まで十分に加熱しましょう。また、調理器具は定期的に消毒をしましょう。

※食中毒が疑われるときは、速やかに医療機関で受診しましょう。

老人クラブ、公民館活動を通じて



大勢の人が参加したニュースポーツ大会

わたしは、老人クラブに入っています。入会の際は、何気なく先輩に勧められて入ったような気がします。入会当時は、先輩のしていることを手伝いながら作業をしていましたが、今では何事も自分からするように努めています。

老人クラブでは、毎月1回のお宮の掃除や月に2回のアルミ缶集めを行い、また、市社会福祉協議会主催のニュー

スポーツ大会の参加やボウリングなど楽しみながら活動をしています。

わたしは、他に公民館活動もしています。毎月1回ふれあい学級へ通って、講演を聞いたり、体操をしたりしています。また、火・木・土曜日の午後は、長船町公民館でビリヤード。いろいろな事に、できるだけ参加するようにしています。

老人クラブ、公民館活動を行うことは日常生活に意義があると思います。これらの活動は、地域のひととの親睦を深め、明る



ビリヤードを楽しむ岩井さん

市老人クラブ連合会長船支部長 岩井東一さん(長船町長船)

く楽しい健康づくりに役に立つと思っています。

旬の ごちそう



【鶏団子とキャベツの煮物】

●材料(4人分)

- 鶏ミンチ……………250g
- ネギ……………2本(小口切り)
- ショウガ……………小1かけ(みじん切り)
- 木綿豆腐……………1/3丁
- キャベツ……………小1/2玉(ざく切り)
- ニンジン……………1/4本(千切り)
- 塩……………小さじ1/2
- かたくり粉……………小さじ1と1/2
- しょうゆ……………大さじ1と1/2
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- だし汁……………300cc

●作り方

- ① 鶏ミンチ、ネギ、ショウガ、木綿豆腐、塩、かたくり粉をよく混ぜ合わせて、丸めて団子を作る。
- ② なべに合わせただし汁Aを入れ、キャベツ、ニンジンを、①の団子を入れて煮る。
- ③ 器に盛る。

市栄養委員会邑久支部 出井計子さん(邑久町福谷)

早春から初夏に出回る新キャベツは、特にビタミンC、食物繊維など栄養価が高く、やわらかくておいしいのが特徴です。

スープや煮物は、汁に栄養分が流れ出ているので、汁ごといただくのがいい。

