



家庭でできる食中毒予防

夏場は食中毒の季節です。毎年、7月から急速に食中毒が増えはじめます。その理由は高温多湿。食中毒の原因となる細菌が活動・繁殖しやすくなるためです。食中毒について知り、予防していきましょう。

○食中毒の原因

食中毒は、食品の不適切な処理や保存などによってサルモネラ属菌、ブドウ球菌、ウエルシユ菌、腸炎ビブリオ、ノロウイルスといった細菌やウイルスが人へと感染することと起こります。しかし、近年は食品感染だけでなく、感染者の汚物などを通じて「人から人への感染」が増えています。

○食中毒菌の性質

- ・暖かく、水分と栄養分のあつ環境だと活発に活動する。
- ・冷蔵庫の中など低温だと増殖スピードは遅くなる。
- ・冷凍では死なない。
- ・ほとんどの菌・ウイルスは、加熱に弱い。
- ・増殖するときに毒を出すものがあり、その毒は加熱しても消えない。
- ・食品が菌に汚染されても、味やにおいに変化はない。

○食中毒予防の3原則

1. 付けない
 2. 洗う
 3. 包む
- ・洗う：食品や手、調理器具はしっかりと洗う。
・包む：食品は、包んで保存する。

2. 増やさない

- ・温度管理：室内に放置せず、冷蔵庫に保存する。（温かい食品は冷ましてから入れる）
- ・早く食べる：作った料理は、早めに食べる。



3. 消滅させる

- ・加熱：食品内部まで十分に加熱する。（食品の中心部が75℃以上、1分以上の加熱が目安）
- ・調理器具：定期的に消毒をする。

※食中毒が疑われたら、速やかに医療機関で受診しましょう。

結核・肺がん検診を受診される皆さんへ

市が実施している「結核・肺がん検診（胸部レントゲン間接撮影・肺がん喀痰検査）」の検診料が、次のように変更になりました。ご確認の上、検診会場へお越しください。

	40～71歳	72歳以上
胸部レントゲン	400円	無料
喀痰検査	800円	

※平成17年4月、旧結核予防法（現感染症法）の改正により、結核検診の対象年齢が65歳以上（肺がん検診の対象年齢40歳以上）となっています。
※40歳未満で受診を希望する人は、平成19年度から検診料の全額（1,440円）の負担をお願いします。

■問い合わせ先
市健康づくり推進課 ☎0869-26-5962

牛窓関町サロン 「筋ドコ体操」で健康づくり

昨年9月末、市健康づくり推進課主催の「健康ひろば」で、愛育委員から水川きよしのズンドコ節に合わせた、楽しい『筋ドコ体操』を健康づくりのために普及させたいと話がありました。福祉委員もふれあいサロンの願いもあったので賛同しましたが、寒さに向かう折であったので、何となくしに機運が盛り上がりずじまいでした。

暖かくなつて、再び、愛育委員から「金曜日に筋ドコ体操を始めよう」と発案され、栄養委員も加わつて愛育・栄養・福祉委員の7人が集まつて次の二つを申し合わせました。

- ①「金曜日に筋ドコ体操で健康づくり」を基本テーマに、効果を上げるためには、少なくとも月2回開催したい。
- ②長続きさせるには、世話役にあまり負担を掛けないよう体操後は茶話会もしくは軽食程度の懇親会、とにかくサロンの楽しい会にしよ



筋ドコ体操で健康づくりに励む関町サロンの皆さん

旬のごちそう



【ポテトまんじゅう】

●材料(8個分)

生地

ジャガイモ（皮をむき、4つ切り）…200g
上新粉……………50g
砂糖……………大さじ2

カボチャあん

カボチャ（皮をむき、3cm角）……150g
砂糖……………大さじ1
塩……………ひとつまみ

●作り方

- ①カボチャを柔らかくゆで、よく汁を切ってつぶす。砂糖と塩を加え、弱火でよく練り、8等分にする。
- ②ジャガイモを柔らかくゆで、汁を切り、粉ふき芋にする。
- ③②をボールに入れ、きれいにつぶし、上新粉と砂糖を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ④③を16等分にし、丸くせんべい状にする。
- ⑤④に①をはさみ、薄く油を引いたフライパンに並べ、弱火でゆっくりと色よく両面を焼く。

市栄養委員会 長船支部

山田宜子さん（長船町長船）

瀬戸内特産のカボチャをあんにしました。ジャガイモの生地にすりおろしたニンジン、ペーストにした青菜などを練りこんだり、あんをいろいろ変えて楽しんでください。

