



けんこうON-Line

2019年7月号

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係
TEL 0748-63-6144
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200
メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



今月のテーマ

熱中症予防！！

暑い夏がまもなくやってきます。夏の屋外だけでなく屋内にいるときでも熱中症は起こります。自分は大丈夫と過信せず、しっかりと予防・対策をしましょう。



- ①つばの大きな帽子、日傘を使いましょう。なるべく日陰を歩きましょう。
- ②外出時はもちろん、家の中でもこまめに水分補給をしましょう。
- ③節約のためと我慢せず、エアコンや扇風機を使い上手に暑さをしのぎましょう。

子どもと高齢者はさらに注意！

<子ども>

- ★体温調節が上手にできない
- ★大人より地面の照り返しを受けやすい

周囲の気配りが大事！

<高齢者>

- ★暑さやのどの渇きを感じにくい
- ★暑くても汗をかきにくい
- ★暑いときも遊びに夢中
- ★夏の気温に対して認識が昔のまま
- ★エアコンを敬遠しがち

応急処置 めまい・立ちくらみ・大量の汗・筋肉痛・手足のしびれ・頭痛・吐き気・倦怠感があたら...

- 涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめる
- 脇の下・首や太ももの付け根を濡らしたタオルや冷たいペットボトルで冷やす
- 水分・塩分を補給



～改正健康増進法一部施行～

7月1日より、学校・病院・児童福祉施設行政機関（市役所等）は原則敷地内禁煙となります。

なくそう！受動喫煙！

あと1皿 野菜を食べよう！！かんたんレシピ

「れんこんバーグ」

材料（4人分）

- 木綿豆腐…200g
- 鶏ひき肉…60g
- れんこん…150g
- 片栗粉…大さじ1
- サラダ油…大さじ1



- ④しょうゆ・酒・みりん各大さじ1と1/2
- 生姜汁…15g

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み水気を切る。
- ②れんこんは皮をむいて酢水にさらし、薄い輪切りを8枚(1人2枚)作り、残りはすりおろし、軽く絞る。
- ③鶏ひき肉におろしれんこんと生姜汁を入れてこねる。
- ④薄切りれんこんの片面に軽く片栗粉をふり、れんこんの上に③をのせ、平たく円形にして8個つくる。
- ⑤フライパンに油を熱し、④をれんこん側から焼いて④の調味料でからめて焼く。

栄養価 エネルギー：154kcal タンパク質：7.9g
脂質：5.1g カルシウム：87mg 食塩：1g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

ストップ・ザ・食中毒！



8月は食品衛生月間です

滋賀県では8月1日から31日までの1か月間を「食品衛生月間」とし、食中毒の発生を防ぐため、食品の取扱いに注意するよう呼びかけています。

食中毒は、食品等に含まれた、または付着した微生物、化学物質、自然毒など、体に有害な物を食べることによって起こります。

夏の暑い時期には、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌などの食中毒菌が増えやすくなり、全国的に食中毒事件が多発し、多くの患者が出ています。

今年度6月末日までに、滋賀県においてカンピロバクター食中毒等5件の食中毒が発生しています。食中毒を予防するため、次の3原則を徹底しましょう。

食中毒予防の3原則



1. 「つけない」（清潔）
 - 手洗いは石けんを用い、調理前と調理中にこまめに洗いましょう。
 - 健康に留意し、下痢、おう吐等の症状や手指に傷のある時は、調理は控えましょう
2. 「ふやさない」（迅速、冷却）
 - 必要な量だけ調理し、調理後はできるだけ早く食べきましょう。
 - 冷蔵・冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫内で保管するとともに、冷蔵庫は開閉を少なくし庫内を整理することにより、効率の良い冷却を心がけましょう。
3. 「やっつける」（殺菌）
 - 食品の加熱調理は中心が75℃1分以上となるよう十分に加熱しましょう。