



アニサキスによる食中毒に注意!!

近年、アニサキスという寄生虫を原因とした食中毒が増加しています。

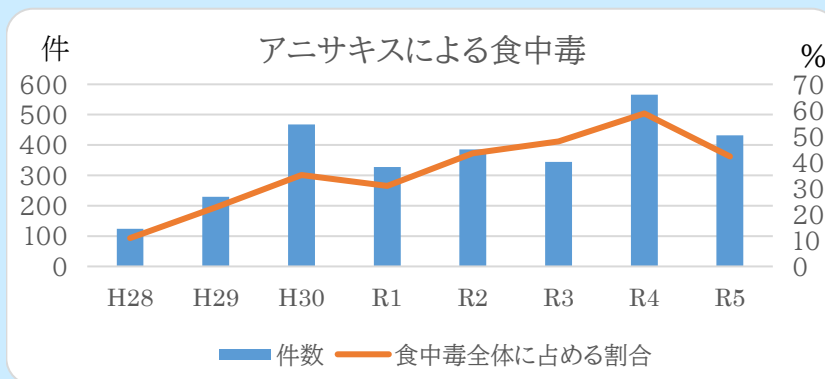
イカやサバなどを調理する際、内臓にアニサキス幼虫を発見した場合は、ていねいに取り除くとともに、筋肉内（魚の身の部分）にも入っていないかよく確認しましょう。

−20℃以下で24時間以上冷凍するとアニサキス幼虫は死滅します。生で食べる魚介類は、できるだけ冷凍しましょう。

※注意：通常の料理で用いる程度のお酢、ワサビ、しょう油などではアニサキスは死滅しません。



アニサキス幼虫の拡大写真
(下関保健所提供)



全国食中毒事件数
6年連続 第1位

季節の野菜を使った簡単レシピ

「夏野菜マリネ」♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

材料 (2人分)

- ・なす…1本
- ・ズッキーニ…1/2本
- ・たまねぎ…1/6個
- ・パプリカ…1/4個
- ・トマト…1/2個
- ・オリーブオイル…適量
- ・バジル…適量
- ・④オリーブオイル、酢…各、大さじ1
- ・塩…少々、おろしにんにく…小さじ1/4



作り方

- ① なすとズッキーニは7～8mmの輪切りにする。
- ② パプリカは半分に切り種を除き、薄く切る。
たまねぎも薄く切る。トマトは1cm角に切る。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、
なすとズッキーニを両面焼く。
- ④ ④の調味料を合わせて、なす、ズッキーニ、
たまねぎ、パプリカ、トマトを入れてよく混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、バジルをちぎって上にのせる。

栄養価

エネルギー：103kcal、たんぱく質：1.6g、
脂質：7.2g、食物繊維：2.2g、食塩：0.5g

甲賀市からのご案内

がん検診を受けましょう

2人に1人は、がんになる時代です。
低価格でがん検診を受けて、安心を得てみませんか。
市のがん検診は、加入保険に関係なく受診ができます。
胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんの検診があります。

詳しくは、健診（検診）カレンダーをご覧ください。
右のQRコードからご覧いただけます。

《甲賀市がん検診に関するお問い合わせ先》
甲賀市すこやか支援課 電話：69-2168



QRコード

湖南市からのご案内

個別健(検)診を受けるなら空いている今です!

- 10月末までの健(検)診
 - ・大腸がん検診 (40歳以上)
 - ・特定健診 (国保・40歳以上)
 - ・健康診査 (後期高齢)
 - ・結核検診 (65歳以上)

- 3月末までの検診
 - 西暦偶数年生まれですか？
 - ・子宮頸がん検診 (20歳以上)
 - ・乳がん検診 (40歳以上)
 - ・胃がん検診 (胃カメラ) (50～69歳)
- ※後半は混みあうことが予想されるので早めに受けましょう。



8月から歯周病検診
(30,40,50,60歳)
はじまる!

湖南市健康づくりキャラクター
「潮なすちゃん」

成人健診、バリウムの胃
がん検診、肺がん検診な
ど、集団健(検)診の予約は
10月4日からです。

健(検)診は11月4日～

▶ 湖南市ホームページ

あなたが受ける
健診(検診)を
確認しましょう

湖南市在勤も
OK!



今年もやります。健康づくり習慣化モデル事業! 別紙チラシをごらんください!