



ストップ・ザ・食中毒!

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、滋賀県においてカンピロバクター食中毒が4件と多発しており、当所管内でも4月に甲賀市で生または加熱不十分な鶏肉が原因と疑われる事例が発生しています。

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、効率のよい冷却を心掛けましょう。

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。

滋賀県では8月を「食品衛生月間」とし、食中毒予防のための各種啓発事業を実施し、食品の取扱いに注意するよう呼びかけています。食品衛生について考えてみる機会にしてはいかがでしょうか。

平成30年度

「甲賀保健所アルコール相談」のご案内

甲賀保健所では、保健師やアルコール専門医師による相談を実施しています。相談は秘密厳守です。予約制ですので、まずはお電話ください。

○日時：① 保健師による相談(随時)

② 専門医師による相談(下記日程)

【日程】 8月17日(金) 10月26日(金) 11月12日(月)
12月14日(金) H31年2月15日(金)

【時間】 14:00~16:30

○費用：無料 ○場所：甲賀保健所 (甲賀市水口町水口6200)

○お問い合わせ：電話 0748-63-6148

『アルコール依存症』
という病気を
ご存じですか?

アルコール依存症は、かつては慢性アルコール中毒＝アル中と呼ばれ、性格や意志が弱いためになると考えられていました。しかし、アルコール依存症は、アルコール飲料を長期にわたって多量に摂取することにより、誰でも起こりうる病気であるという認識がなされ、その経過や治療についての研究がすすんできました。各地に専門治療を行う施設や回復を支える自助グループができ、この病気は、回復可能な病気であることが証明されています。

アルコール依存症について正しく理解し、心身ともに健康な生活をとりもどしましょう。

熱中症にご注意を!!

☆毎年5月~9月の間で、約5万人の方が救急搬送されています☆

○熱中症は、夏期を中心に幅広い時期で発生しますが、特に7月~8月に集中しています。熱中症を正しく理解し予防に努めましょう。

★こんな日には熱中症に注意!

突然の猛暑日 猛暑日・熱帯夜 風が弱い 湿度70%以上になった日(23~26℃でも)

○熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)!!
高齢者や子どもは特に注意が必要です!

- (高齢者) ・体内の水分が不足しがち
・暑さに対する感覚機能、身体の調整機能が低下
- (子ども) ・体温の調整能力が未発達

自力で水が飲めない、意識がない場合等はすぐに救急車を呼びましょう!!

体の異常発生!!

めまい、手足のしびれ
筋肉痛、吐き気など

*涼しい場所へ
*身体を冷やす
*水分補給



あじと夏野菜の南蛮漬け

~甲賀地域活動栄養士会レシピより~

【栄養価】 エネルギー：322kcal たんぱく質：19g 脂質：14g
(一人分) カルシウム：93mg 食塩：1.7g



- 材料(4人分) あじの代わりにいわし、さわら、小鮎などでも美味しいです。
- ① 鰯……………中4尾 小麦粉……………大さじ2
 - ② かぼちゃ……………150g 揚げ焼き用のサラダ油…適宜
 - ③ パプリカ赤……………1個 ④パプリカ黄……………1個
 - ⑤ スッキーニ……………1個 ⑥玉ねぎ……………1/2個
 - ⑦ セロリ……………1本 ⑧しょうが……………20g
 - ⑨ サラダ油……………大さじ1 ⑩塩……………ひとつまみ
 - ⑪<漬けだれ>*分量は味をみてお好みで変えてください
だし汁……………100ml 酢……………100ml
しょうゆ……………大さじ2 砂糖……………大さじ3
赤とうがらしの輪切り…1本分
 - ⑫レモン薄切り……………1/2個分 ⑬大葉……………8枚

作り方

- かぼちゃは種とワタを除き、皮を所々むき、半分に切って7mmくらいの厚さに切る。パプリカは縦半分に切ってヘタと種を除き、横に5mm幅に切る。玉ねぎは縦に5mm幅に切る。セロリは筋を取り、斜め薄切りにする。しょうがは千切りにする。<漬けだれ>の材料を合わせておく。
- 鰯はウロコを取り、頭と内臓、ぜいごを除き、3枚おろしにする。中骨を毛抜きでぬいて、2~3枚にそぎ切りにする。
- 鍋に大さじ1の油を入れ、①のかぼちゃ以外の野菜を炒め、油が全体に回ったら、塩少々を加える。野菜がしんなりしてきたら、<漬けだれ>を加え、煮立つ直前まで温めてポウルに移す。
- フライパンに7~8mmの深さに揚げ油を入れて火にかけ、かぼちゃを入れて揚げ焼きにして取り出す。
- 鰯に全体に小麦粉をまぶし、④のフライパンにいれ、じっくり揚げ焼きにする。これを、③のポウルに入れ、全体を混ぜる。④のかぼちゃ、レモンの輪切りをのせ、そのまま1時間以上おく。
- 器に盛り付け、ちぎった大葉を添える。