厚生連だより

6 2018 June No.363

Special edition

食中毒を予防しましょう!

今月の表紙は、松山市道後 **坊っちゃんカラクリ時計**

4 厚生連NEWS
6 健厚とぴっくす
7 今月の旬菜+旬菜食べてみま専科?

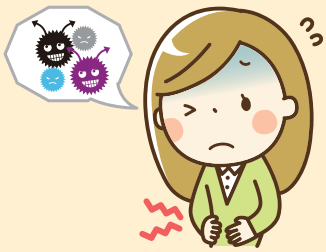
厚生れんじゃー グリーン

愛媛県厚生連健診センター

食中毒を予防しましょう！

健康管理部　医事診療課
看護師　松井　道恵

腹痛や下痢、嘔吐などの症状が、急にでたことはありませんか？もしかすると、それは食中毒が原因かもしれません。飲食店などでの食事が原因だと思われがちですが、家庭でも多く発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。どのようにしたら、食中毒を予防することができるのでしょうか？



どうして食中毒になるの？

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌の多くは、湿気を好み、気温が高くなる夏場（6月～8月）にかけて、食べ物の中で繁殖し、食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは、低温や乾燥を好むため、条件がそろう冬場（11月～3月）に長く生存します。ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増え、食中毒を引き起こします。このほかに、毒キノコやフグなどの「自然毒」やアニサキスなどの「寄生虫」なども、食中毒の原因となっています。

目には見えないため、どこにいるか分かりませんが、私たちの周りの至るところに存在しており、いつ食中毒がでてもおかしくないということです。

主な細菌とウイルスの特徴

●サルモネラ菌

原因 十分に加熱していない卵・肉・魚など

特徴 乾燥に強く、熱に弱い特徴があります。食べてから半日～2日後くらいで、激しい胃腸炎、吐き気、嘔吐、腹痛・下痢などの症状がでます。

●ブドウ球菌

原因 人が普段からもっている菌。調理する人の手を介して、食品が菌に汚染されることが多い。特に、素手で扱うおにぎり・弁当・サンドイッチなどの手作り食品など

特徴 ブドウ球菌が、食品中で増殖するときに、毒素をつくり、加熱しても破壊できないため、食中毒を防ぐことはできません。数時間で、嘔吐や吐き気、腹痛などの症状がでます。

●カンピロバクター

原因 牛や豚、鶏、猫や犬などの腸のなかにいる細菌、生野菜・飲料水など

特徴 乾燥に弱く、加熱すれば菌は死滅します。初期症状では、発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感がみられ、吐き気や腹痛、水のような下痢が主な症状です。

●腸管出血性大腸菌（O157やO111など）

原因 牛や豚などの家畜の中にいる病原大腸菌の一つで、十分に加熱していない肉や生野菜など

特徴 十分に加熱すれば、防ぐことができますが、乳幼児や高齢者などは重症化し、死に至る場合もあります。

●ノロウイルス

原因 カキなどの二枚貝を、生や十分に加熱しないで食べた場合や、ウイルスに汚染された水道水や井戸水を飲んで感染。

特徴 熱に弱いので、85度以上で1分間加熱。食中毒にかかった人の便や吐いた物からも、感染することがあるので、さわったら石鹸でよく洗う。食後1～2日で吐き気、ひどい下痢、腹痛などの症状がでます。

食中毒予防の3原則

「つけない」「増やさない」「殺す」が3原則です。この三原則は、6つのポイントから成りたっています。これらのポイントを、きちんと実践して食中毒を予防していきましょう。

ポイント① 買い物

・生鮮食品は、新鮮なものを購入する。
・消費期限を確認する。
・肉や魚など、汁が他の食品に付かないように分けて、ビニール袋に入れる。
・温度管理が必要な物は、最後に購入して、寄り道をしないで帰る。

ポイント② 家庭での保存

・持ち帰ったらすぐに、冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
・冷蔵庫や冷凍庫に、詰め込みすぎない。
・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保つ。
・肉、魚、卵などを取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手指を洗う。
・肉や魚などは、ビニール袋に入れ、他の食品に、汁がかからないようにする。

ポイント③ 下準備

・台所や調理道具が汚れていないか確認し、手を丁寧に洗う。
・野菜などの食材を流水できれいに洗う。（カット野菜やラップしてある野菜も同様）
・冷凍食品の解凍は、冷蔵庫や電子レンジを使用し、自然解凍は避ける。
・肉や魚などの汁が、調理の済んだ食品にかからないようにする。
・料理に使用する分だけ解凍する。冷凍や解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖します。
・肉や魚、卵を触ったら手を洗う。
・使用した調理器具は、洗った後に、熱湯をかけて、殺菌する。漂白剤につけ込むのも効果的です。

ポイント④ 調理

・台所が汚れていないか、調理器具は汚れていないか確認する。
・調理前に手を洗う。
・十分に加熱する。中心部の温度が、75℃で、1分以上が目安です。
・調理を途中でやめる時は、室温に放置せず、冷蔵庫に入れる。

ポイント⑤ 食事

・食べる前に手を洗う。
・清潔な食器を使用する。
・作った料理は、長時間室温に放置しない。

ポイント⑥ 残った食品

・残った食品を扱う前にも手を洗い、清潔な容器で保存する。
・時間がたったものは、思い切って捨てる。
・温め直す時も、十分に加熱する。
・ちょっとでも、あやしいと思ったら、食べずに捨てる。

食中毒の主な症状は、嘔吐や下痢ですが、それは原因物質を排除しようとする、からだの防御反応です。

食中毒かな?と思ったら、自分で判断せず、悪化する前に、病院を受診するようにしましょう。

平成30年5月13日(日)、当健診センターにおいて「JA厚生連健康まつり2018」を開催し、地域住民の皆さま約1、300名が来場されました。

同イベントは、当会の事業や施設を知っていただき、健康づくりに役立ててもらおうと企画したもので、今回で10回目の開催となりました。

当日は、あいにくの雨となりましたが、関係各位で執り行ったテープカットをかわきりに、各イベントがスタート！屋外では、県内9JA・県酪連・松山生協による農産物や特産品の販売が行われたほか、JA共済連愛媛による自転車シミュレータによる安全運転診断や、JAえひめエネルギー㈱による焼きそばの無料配布などが行われ、賑わいをみせていました。

屋内では、10回記念イベントとして、俳人 夏井いつきさんをゲストにお迎えし、「俳句で健康生活」と題した記念講演を行いました。会場は、増席するも満員御礼の状態で、参加者は、夏井さんの講演に熱心に聞き入っていました。また、例年実施している健康に関するイベントのほか、災害復興支援募金活動の一環で、チャリティー検診骨密度測定や、チャリティーバザーを行いました。

悪天候の中での開催となりましたが、多くの来場者にご参加いただき、盛況のうちに無事終了致しました。

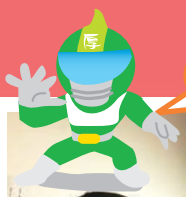
JA特産品販売・作品展・農産物販売

オープニングセレモニー

10回記念大抽選会

ちびっこプレゼント

自転車シミュレータによる
安全運転診断



いろんなモノを
見てみよう!

検査機器・内容紹介
～X線でどう見える?～

健康レシピ試食会

10回記念イベント

俳人 夏井いつきさんの
トークショー

災害復興支援募金活動

チャリティー検診
～骨密度測定～

チャリティーバザー

脳年齢測定

血圧測定体験

ピンクリボン
ツリー

JA厚生連
10 Anniv
健康

ヨーヨーつり・
スーパーボールすくい・
宝石すくい

ちびっこ
ダンスショー

スイーツデコ体験

キッズ写真撮影会

健康寿命100歳プロジェクト
平成30年度 いきイキ100歳塾 開催
JA新居浜市

平成30年5月9日㈬、JA新居浜市 経済センターにおいて「平成30年度いきイキ100歳塾」が開催されました。同100歳塾は、参加者の皆さまの健康づくりをお手伝いし、健康講話や運動を楽しく学び、健康寿命100歳を目指し、JA新居浜市が企画されたもので、第1回目は、〝体力測定！あなたの体力年齢は何歳？〟をテーマに開催され、27名の皆さまが参加されました。

当健診センターからは、後藤健康運動指導士と高市健康運動実践指導者が参加しました。体力測定の開始にあたり、参加者の皆さまの血圧測定や体調チェックを行ったあと、ストレッチで身体の準備を万全に！今回は、①握力（左右）②膝伸展力（両脚）③30秒椅子立ち上がり④上体おこし⑤全身反応時間⑥閉眼片足立ち⑦長座体前屈を測定しました。

今回の体力測定は、現在の体力プロフィールを自身で把握することが出来るほか、総合アドバイスを今後の生活に取り入れていくことで『健康寿命100歳』という目標に向かって、第一歩を踏み出す機会となりました。

▼体力測定の様子

上体おこし

閉眼片足立ち

長座体前屈

握力測定

今月の表紙

今月は、松山市の道後温泉駅の正面にあります「坊っちゃんカラクリ時計」です。

道後温泉本館百周年を記念して、平成6年に作られました。道後温泉本館の振鷺閣をモチーフにした時計は、軽快な音楽にのって時計台がせり上がり、小説「坊っちゃん」の登場キャラクターが姿を現します。お隣には、道後温泉の源泉を使った足湯もあり、人気の観光スポットです♪

みなさんからいただいたおたよりをご紹介します。おたよりのコーナー

最近、孫の家に歩いて行くときか、仕事で階段を使うくらいしか運動していません。健康の為に体を動かしま～す。（松山市　K子さん）

運動習慣…課題中の課題でありながら、いまだ課題のままのわたし…。いつの日か『あぁ～あの時に』と、後悔するのではないかと思いながら、日々の気忙しさを言い訳に後まわし。重い腰…あげなくては。（編集）

JA健康フォーラム2018の写真を見るだけで、会場の楽しさや盛り上がった雰囲気を、その場に居るよう感じとる事が出来ます。健診を受けて、健康が一番ですね。（宇和島市　モーモーさん）

女性部の皆さまのパワーは、本当にスゴイです！取材を通して、自然と元気をいただくことができ、『頑張ろう!!』と思えてくるんです！この女性部パワーが、地域にも元気や笑顔を生みだし、広がるって、とても素敵ですよね。（編集）

貴健診センターで、年1回ドックを受けている者です。健康で病気には無関係と思っていました。乳がんで指摘を受けて、ごく初期の乳がんが分かり治療しました。マンモグラフィーの精度、スタッフの方の丁寧な対応に感謝しています。定期的に受ける大切さを感じ、これからの健康管理にも、続けて貴所で受けていきたいと思っています。　（八幡浜市　匿名さん）

人間ドックの受診が、早期発見につながり、本当に良かったです。こういったお便りを目にするたび、嬉しくてなりません。日々の健康に留意されている方も、そうでない方も、定期的な健康診断受診をおススメします。（編集）

点線を切り取るとレシピカードになるよ。

今月の旬菜 6月 きゅうり

年中食卓にあがる野菜のひとつとも言える「きゅうり」は、食卓を涼やかに彩ってくれます。食感がよく、手軽に食べられ、サラダや漬物、酢の物など楽しめます♪

今月は、きゅうりについてご紹介します。

歴史

原産地はインド、ヒマラヤと言われており、三千年以上前から栽培されているようです。

日本での本格的な普及は、17世紀以降になってからだそうです。

栄養価

きゅうりは、全体の約95％が水分で構成されているそうです。

水分の含有量が多いので、食欲を増進させる効果があったり、過剰な塩分を体外に排出する利尿効果のあるカリウムを含んでいるそうです。また、きゅうりには、身体を冷やす働きがあると言われ、熱くほてった身体を冷ますのに、きゅうりが役立つそうです。

保存方法

きゅうりは、水気に弱い野菜です。表面に水分がついていると、その部分から腐りはじめてしまうようです。保存の際は、よく水分を拭き取り、新聞紙やキッチンペーパーなどで包み、冷蔵庫の野菜室に、きゅうりを立てた状態で保存するといいそうです。この際、ヘタの部分を上にするといいようです。

キリトリ線

郵便はがき

〒790-0925

62円切手を貼ってください。

松山市鷹子町533番地1

JA愛媛厚生連
厚生連だより 係

ご住所(〒　　－　　)

お名前

(男・女)(　　才)

電話番号

キリトリ線

おたより募集中

厚生連だよりではみなさまのおたよりを募集しております。左記のはがきを切り取ってアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で3名の方に毎号素敵なプレゼントをお送りします。ご意見・ご感想、こんなことを特集してほしいなど、皆様の応募をお待ちしております。

締め切りは平成30年7月9日㈪必着。

なお、お答えいただいたアンケートの自由記述については投稿として掲載させていただくこともあります。

編集後記

5月の連休真っ只中！

愛娘を連れ、観光客であふれる道後に行ってきました。予想通り！見渡す限り人！人!!人!!!ですが、久しぶりの道後に、不思議とウキウキ♪…ふと、娘の目にとまったのは〝人力車〟です。『あれに乗りたいッ!!』娘の意思は固く、その場から離れようとしません。私はというと、なんだか気恥ずかしさもありましたが、せっかくの機会と思い、初の人力車！この時お世話になった担ぎ手さんのお話がとても楽しく、娘目線のお話をして頂き、親子そろって大満足！これまでとは違う〝道後〟を知り、楽しめた一日となりました(*^^)v

（はち）

※個人情報の取り扱いについて応募の際の個人情報は本誌編集作業にのみ使用します。

➡点線を切り取るとレシピカードになるよ。

きゅうりと鶏肉の梅肉炒め

旬菜食べてみま専科？ 6月

材料（4人分） 135kcal/人

- ●きゅうり……2本
- ●鶏胸肉……300g
- ●塩・こしょう……少量
- ●片栗粉……大さじ1
- ●ごま油……小さじ3

【水溶き片栗粉】
- ●片栗粉……小さじ1
- ●水……大さじ1

【梅肉調味料】
- ●梅肉……（小2個分）8g
- ●酒……大さじ1
- ●ガラスープの素…小さじ1
- ●濃口しょうゆ…小さじ1/2
- ●かつおだし……小さじ1/2（50倍濃厚）

1. きゅうりはスライサーで、2～3か所縦に皮をむく。
2. 鶏胸肉はそぎ切りにし、塩・こしょうし、片栗粉をまぶす。
3. 梅干しは果肉をこそぎ取り、包丁でたたき、調味料と混ぜ合わせておく。
4. フライパンにごま油（小さじ2）を熱し、②を両面焼き、一度取り出しておく。
5. 同じフライパンに、残りのごま油（小さじ1）を入れ、きゅうりを炒める。全体に油がまわったら、④を戻し入れ炒め合わせる。
6. ③を入れて炒め、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

ワンポイントアドバイス!

梅肉を使用しない場合は、お酢を使用し、甘酢にしても美味しいですよ。

管理栄養士 後藤　昌栄

キリトリ線

人間ドック料金

当センターの人間ドックでは受けたその日に結果がわかり、医師による結果説明、健康相談や栄養相談もまるごと1日で終了（一部検査は後日結果をお知らせいたします）。また、胸部の検査は肺がんCT検査を標準項目とし、胃の検査は事前予約でX線検査と内視鏡検査（内視鏡検査は3,240円追加料金）が選べます。その他、MR検査、大腸CT検査などのオプション検査も充実。各種健康診断も行っております。

●基本コース（税込）38,340円

●女性コース（税込）44,280円

オプション料金など詳しい内容は、当健診センターホームページか下記までお問い合わせください。

人間ドック・健康診断のご予約・お問い合わせは

愛媛県厚生連健診センター

〒790-0925　愛媛県松山市鷹子町533-1

0120-874-702

フリーダイヤル　受付時間／9:00～17:00（土・日・祝日除く）

ホームページ▶http://www.kousei-ehime.or.jp

愛媛県厚生連　検索

キリトリ線

6月号 アンケート

★厚生連だよりはどちらでごらんになりましたか?

1．JA窓口　　2．職場

3．その他（　　）

★6月号で興味をひかれた記事

1．食中毒を予防しましょう!

2．厚生連NEWS

3．健厚とぴっくす

4．今月の旬菜+旬菜食べてみま専科?

5．その他

（　　）

★ご意見・ご感想、健康に関して読んでみたい特集記事があればお答えください。

匿名希望の方はペンネーム（　　）

2018年6月発行　■発行所／愛媛県厚生農業協同組合連合会　〒790-0925　愛媛県松山市鷹子町533-1（TEL.089-970-2080）　■編集発行人／中塚　勇