

# 健康情報

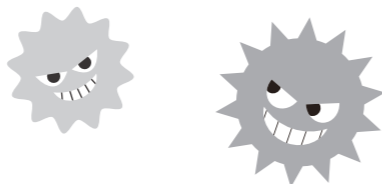
今月の担当

栄養士 石村 江里香

最近、犬(ラブラドル・レトリバー)を飼い始めました！まだ産まれて半年のやんちゃ盛りの子犬ですが、見た目がおじさんです。



## 夏の食中毒にご注意



食中毒を起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろくと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。一方、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、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

### 夏は細菌が原因の食中毒に注意

細菌性の食中毒は、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらゐの温度で最も増殖のスピードが早くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には細菌による食中毒が増えます。

### 夏に多く発生する主な細菌性の食中毒

●サルモネラ菌  
十分に加熱していない卵・肉・魚などが原因となります。  
④生卵、オムレツ、牛肉のたたき、レバ刺しなど乾燥に強く、熱に弱い特徴があります。食後、6〜48時間で吐き気、腹痛、下痢、発熱、頭痛などの症状が出ます。

●カンピロバクター  
十分に加熱されていない肉(特にとり肉)や、飲料水、生野菜などが原因となります。また、ペットから感染することもあります。  
④十分に加熱されていない肉、よく洗っていない野菜、井戸水やわき水など乾燥に弱く、加熱すれば菌は死滅します。食後2〜7日で下痢、発熱、吐き気、腹痛、筋肉痛などの症状が出ます。

●黄色ブドウ球菌  
人の皮膚、鼻や口の中にいる菌です。傷やニキビに触った手で食べ物を触ると、菌が付きやすくなります。そのため、加熱した後に手作業をする食べ物が原因となります。  
④おにぎり、お弁当、巻きずし、調理パンなどこの菌が作る毒素は熱に強く、一度毒素ができてしまつと、加熱しても食中毒を防ぐことはできません。食後、30分〜6時間で吐き気、腹痛などの症状が出ます。

●腸炎ビブリオ菌  
生の魚や貝などの魚介類が原因となります。  
④刺身、すしなど塩分のあるところで増える菌で、真水や熱に弱い特徴があります。食後4〜96時間で激しい下痢や腹痛などの症状が出ます。

### 食中毒を防ぐための3つのきまり

1 菌をつけない  
▽洗う・分ける  
手や食品はしっかりと洗いまししょう。

2 菌を増やさない  
▽低温で保存  
食材を購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。また、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、早めに食べるのが大切です。

3 菌をやっつける  
▽加熱処理  
ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。食材の中心部を75℃で1分以上しっかりと熱をおししましょう。



## まちなか交流館 しゃべーる通信

厚真町複合型地域福祉活動拠点施設 ☎29-7022

うどんで暖を取る人の行列！  
今年もフリマと出店で田舎まつりに参加

吐く息も白かった今年の「田舎まつり」。前夜祭の会場は、気温が10度を下回る時間もありました。

そんな中でも大勢の人が集まり、浴衣姿から防寒着など、それぞれのいでたちでコンロを囲み、夜のとばりが下りるまで、バーベキューや歌謡ショー、花火などを楽しんでいました。

しゃべーる前には今年もフリーマーケットを設置、祭り会場では、里工房ほっとすで製造した大豆まるごと豆腐「雪ほたる」の販売と、その豆腐を使った豆腐カレーや油揚げ入りのうどんを提供しました。

フリーマーケットは、寒さが影響して昨年より子どもたちの参加は少なくなりましたが、祭り会場では、温かい食べ物を求めて多くの人が列を作り、体を温めていました。



しゃべーる前のフリーマーケット 祭り会場では豆腐と食事を販売

### 今年も、充てん豆腐が「銅賞」を受賞

6月15日に札幌市で開催された今年度の全国豆腐品評会 in 北海道エリア予選会で、まちなか交流館にある障がい者就労継続支援B型事業所デイワーク里工房ほっとすで製造している充てん豆腐(プレーン)が銅賞を受賞しました。

昨年は、充てん豆腐が金賞、木綿豆腐が銅賞を受賞しましたが、今年は残念ながら、僅かの差で、昨年度の成績を下回ってしまいました。

しかし、2年連続の入賞は、厚真産の大豆を使った大豆まるごと豆腐「雪ほたる」が高く評価されている証であり、入賞の常連となれるようにと、利用者さんは職員とともに張り切って豆腐を作っています。



今年も銅賞を受賞した充てん豆腐(プレーン)

### 「駄菓子コーナー」ができました

ラムネボトル(20円)やガリガリラーメン(30円)、ポテトスナック(40円)、アルルマン(10円)など約15種類の駄菓子を取りそろえた「駄菓子コーナー」を設置しました。昔懐かしい物から最近の駄菓子まで、大人から子どもまで楽しめる小コーナーです。



町民のハンドメイド作品とともに楽しみみてください。

### 館長のつぶやき

ホントに、イベントは天気は左右されるものです。異常に寒かった田舎まつりの2日間。用意した2日分のうどん200食が前夜祭で完売。急きょ町内のお店や苫小牧市で155食を確保して、本祭に対応することにしました。そして、残ったのが2食分。ヒヤヒヤ・ドキドキの2日間でした。

### バス待合所をご利用ください



路線バスや循環福祉バスめぐるくんの待合所として利用できます。無料の飲み物(水やお茶)もあります。ぜひご利用ください。

利用時間：10時～18時(年末年始を除く)  
(まちなか交流館しゃべーるは水曜日定休)