

たまご通信 その64

すぐできる 食中毒予防 星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

毎日の食事は、忙しくても疲れていても、食べないわけにはいきません。体調を崩さないためにも、どこでもいる細菌やウイルスとの付き合い方の基本を身に付けて、事故を防ぎましょう。

菌をつけない

菌が増えるのは10℃～50℃の範囲です。また、水分のある所で増えます。食品の温度管理に注意し、なるべく菌を増やさないことが大切です。

菌を増殖させない

菌が増えるのは10℃～50℃の範囲です。また、水分のある所で増えます。食品の温度管理に注意し、なるべく菌を増やさないことが大切です。

菌を殺す

病原性大腸菌O157、カンピロバクターは75℃で1分以上、ノロウイルスは85℃で90秒以上の加熱をすれば殺菌できます。いずれも中心部まで加熱します。

日常生活の2つに注意

① 冷まし方をマスター 料理を常温で冷ますと、菌が最も増えやすい35℃を長時間保ちます。すぐ食べない時は、小分けにして流水に浸ける、冷蔵庫の急冷室を利用する、保冷剤

を活用するなど早く冷まします。熱で死滅しない菌もあり危険なのです。

② パーベキューの鉄則

生肉を触る箸と食べる箸は区別し、中心部までしっかり焼く。ほろ酔いだったり、子どもの参加時は気配りを。

③ お弁当の保管

冷ます段階で付いた水滴は拭き取っておくと、菌の増殖を抑えられます。保冷剤を添えるか、涼しい所で保管を。

④ ばい菌と水分

濡れた布巾を使い続けたり、台拭きを洗っても乾かさないと菌が増殖します。数枚用意して洗ったら干します。まな板も同様に洗ったら乾かします。

⑤ 冷蔵庫を過信しない

冷蔵温度帯でもゆっくり増殖する菌があるので、保存した料理は中心部までしっかり再加熱します。

⑥ 冷蔵庫での二次汚染に注意

土の付いた野菜は洗って、肉・魚は汁を他へ付けないよう、二重包装にして収納します。

⑦ 熱湯消毒の仕方

まず、ゴム手袋をはめて、ま

な板、調理器具、布巾を洗剤洗った後、給湯器の熱湯(60℃以上)で洗って消毒し、よく乾かします。

参考文献:『栄養と料理』2016年1月・12月 女子栄養大学出版部

城南福祉医療協会からのお知らせ

新大田病院建設資金の募集は、2020年3月31日をもって終了とさせていただきます。長い間のご協力ありがとうございました。

組合員さんの声

●この歳になるとまわりの人たち、友人たちも高齢者は「お出かけですか?」「ちょっと病院まで」が日常のあいさつ。私も今月の通院がいつだったか忘れないように。(72歳・男性)

●吉田歯科医師の「歯科矯正の署名について(大田歯科たよりその18)」を読み、ぜひ協力したいと思いました。歯は手入れをすれば長く健康で使えるものだと、年齢を重ねて感じています。歯は大切です! 健康で長生きするために、歯の手入れをしていきたいものです。(72歳・女性)

●「今はもう秋!」わが家の狭い庭には植木鉢に原種シクラメンの薄いピンクの花が可憐です。先日は健康まつりが盛會に終わりホッとしています。万年司会(り)で参加し、たぐさんの方との出会いふれあいがある

恒例の健康ウォークラリー 『水辺の風景を訪ねて』

11月30日(土)、秋のウォークラリーを開催しました。今回のテーマは「水辺の風景を訪ねて」



銀杏並木をバックに「はいポーズ」

で、大田区の長原・石川台のコースを歩きました。参加者は16名で、東急池上線長原駅に集合し、約8時を2時間半かけて歩きました。昔釣の堀だった小池公園から洗足流れを歩き、洗足池公園を散策。新しくできた勝海舟記念館を横目に、東工大内のいちよう並木を通り、呑川のはじまりから石川台駅まで楽しくウォーキングしました。記念撮影は東工大のいちよう並木で撮りました。

●数年前でニュースを配布したりしていましたが、家族の介護で余裕なく交代してもらいました。この春、施設のお世話となり、久しぶりにバスハイクにも参加することができました。健康まつりも初参加しました。忘れずに健康チェックです。(女性)

●今年、2月と8月に入院生活を送り、健康まつりも、カフェも:いろいろな行事に参加できませんでしたが、訪問看護STの皆さまにはたいへんお世話になり、体調も戻ってきました。来年は元気で過ごせる年になりますように。(80歳・女性)

●台風・大雨による大災害の検証が行われ、被害・犠牲者の拡大の1つの理由が、非常時の対応ができない非正規職員の大幅な増加にあった。経済が優先で、人命が軽視された結果だ。人の命・財産を守ってこそ行政何のための行政改革だ。(76歳・女性)

●歌うことが大好きで、広告のうたカフェに参加したいのですが、今年だけで救急搬送が4回。先日も通院待合室で意識消失し大騒ぎ。本当に残念。(86歳・男性)

●「サクラ」の話題がいつまで続くのですか? もっと国民のため、多くの被災者の方の支援:安心して、新しい令和2年を迎えてほしいです。(53歳・女性)

●「今月はもう秋!」わが家の狭い庭には植木鉢に原種シクラメンの薄いピンクの花が可憐です。先日は健康まつりが盛會に終わりホッとしています。万年司会(り)で参加し、たぐさんの方との出会いふれあいがある

●「今月はもう秋!」わが家の狭い庭には植木鉢に原種シクラメンの薄いピンクの花が可憐です。先日は健康まつりが盛會に終わりホッとしています。万年司会(り)で参加し、たぐさんの方との出会いふれあいがある

●「今月はもう秋!」わが家の狭い庭には植木鉢に原種シクラメンの薄いピンクの花が可憐です。先日は健康まつりが盛會に終わりホッとしています。万年司会(り)で参加し、たぐさんの方との出会いふれあいがある

●「今月はもう秋!」わが家の狭い庭には植木鉢に原種シクラメンの薄いピンクの花が可憐です。先日は健康まつりが盛會に終わりホッとしています。万年司会(り)で参加し、たぐさんの方との出会いふれあいがある

●「今月はもう秋!」わが家の狭い庭には植木鉢に原種シクラメンの薄いピンクの花が可憐です。先日は健康まつりが盛會に終わりホッとしています。万年司会(り)で参加し、たぐさんの方との出会いふれあいがある

大田歯科だより その19

奥歯がないと太りやすい!?

歯科医師 渡辺 顕徳

奥歯を失って、「いつか何とかしなくちゃ」と思いながら、いつの間にか慣れてしまい、治療を先延ばししてしまう患者さんを、ときどきお見受けします。しかし、実はこの「慣れ」こそが怖いのです。奥歯を失うと、咀嚼能力が低下します。咀嚼能力が

低下すると、軟らかくて食べやすいもの、簡単に満足感を得られるものについて手が伸びやすくなります。こうした噛めなくて食べられる食事は、実はカロリーオーバーを引き起こしやすい一方、筋肉量の維持に必要な動物性タンパク質や、老化を防ぎ体調を整える抗酸化物質、ビ

タミン、ミネラル、食物繊維などが乏しく、深刻な栄養不足をまねきやすいのです。肥満にながりがやすいうえ、低タンパク質で筋肉が減ってしまうのでは、むしろ健康増進には逆効果です。しかし、現実には噛めないものが多くては、栄養改善のしようがありません。奥歯を失ってからの、食の好みが変わっていませんか? 血糖値や内臓脂肪、体脂肪率が上がってはいませんか? 病気のリスクを減らすために、歯科治療で噛めるお口を取り戻しましょう!

●「今月はもう秋!」わが家の狭い庭には植木鉢に原種シクラメンの薄いピンクの花が可憐です。先日は健康まつりが盛會に終わりホッとしています。万年司会(り)で参加し、たぐさんの方との出会いふれあいがある

●「今月はもう秋!」わが家の狭い庭には植木鉢に原種シクラメンの薄いピンクの花が可憐です。先日は健康まつりが盛會に終わりホッとしています。万年司会(り)で参加し、たぐさんの方との出会いふれあいがある

城南福祉医療協会は、無料低額診療事業をしています 医療費のお支払いで お困りの方はご相談ください 無料低額診療事業とは...経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための制度です。利用するためには...収入状況等確認・申請による審査のうえ、かかった医療費の保険診療分が無料または低額になります。

介護職員募集中!! 充実した介護事業所で 一緒に働きませんか? ヘルパーステーションすずらんの登録ヘルパー 時給:1,400円~1,800円 勤務地は大田区と品川区 グループホーム虹の家 資格:初任者研修終了 ヘルパー2級または介護福祉士 *グループホームは資格のない方も募集しています 時給:1,050円~1,700円 宿直手当は1回9,000円 時給、勤務時間など詳細は 城南保健生協本部 担当:横山まで 大田区大森東4-6-15-101 TEL03-3762-0266

『薬剤師さんをご紹介ください』 (株)城南医薬保健協働 (URL) http://jyouaniryaku.co.jp 本 部 大田区大森東4-18-3 tel. 3298-2421 大 森 薬 局 大田区大森中1-22-1 tel. 3298-4901 う の き 薬 局 大田区鶴の木2-2-9 tel. 5482-8931 東六郷一丁目薬局 大田区東六郷1-24-16 tel. 5714-4193 み つ ぎ 薬 局 品川区西品川2-6-4 tel. 3493-1493 目 黒 本 町 薬 局 目黒区目黒本町6-6-5 tel. 5720-5048 介護ショップらくだ 大田区大森東3-9-18 tel. 5762-8568