



2022年1月号

けんこう ON-Line

オンライン

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係

TEL 0748-63-6144

〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200

メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



冬は特に注意！



による

食中毒

2月4日～10日は滋賀県がんと向き合う週間です がん検診を受けましょう

＜食中毒は夏だけではありません。ウイルスによる食中毒が冬に多発しています！＞

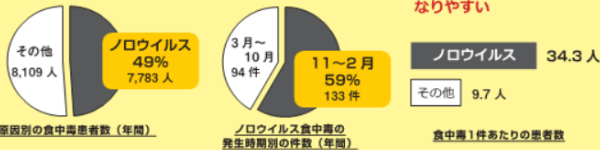
データでみると

ノロウイルスによる食中毒は、

◆患者数で第1位

◆冬期に多い

◆大規模な食中毒になりやすい



※出典：食中毒統計（平成28～令和2年の平均、病因物質が判明している食中毒に限る）

食器・環境・リネン類などの

消毒

- 感染者が使ったり、おう吐物が付いたものは、他のものと分けて洗浄・消毒します。
- 食器等は、食後すぐ、厨房に戻す前に塩素消毒液に十分浸し、消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブなども塩素消毒液などで消毒します。
- *次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性があります。金属部（ドアノブなど）消毒後は十分に薬剤をふき取りましょう。
- 洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。
- *85℃で1分以上の熱水洗濯や、塩素消毒液による消毒が有効です。
- *高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。

予防のポイント

1. 調理する人は、健康管理をしっかりし、症状がある時は調理しないようにしましょう！
2. 作業前などの手洗いをしっかり！
3. 調理器具の消毒を確実に！

考えよう！ 20歳未満の飲酒の怖さ

ポイント①

中・高生の飲酒のきっかけの多くは大人

お酒を飲むのはどんな時？

- 第1位 冠婚葬祭
- 第2位 家族と

ポイント②

体も心も発育途中の20歳未満が飲酒すると様々な影響があります。

精神面への影響	アルコール依存症 学習意欲低下
身体的影響	障害脳 性腺機能障害
社会性への影響	怠学・成績不振 暴力行為

ポイント③

「お酒は20歳になってから」
これは大人へのメッセージでもあります。

献血へGO!

はたちの献血

キャンペーン

～あなたの今日が、だれかの明日に。ハタチの献血～

血液は人工的に作ることができず、長期保存もできません。10代から30代の献血者数は、この10年で約35%も減少しており、全献血者数に占める若い世代の割合は減少しています。

将来の献血基盤を支えていくためには、皆さんの協力が不可欠です。

特に冬季は献血者が減少します
びわ湖草津献血ルームや献血バスでの献血にご協力ください！



献血バス運行スケジュールへアクセス！



春菊としめじの白あえ

カルシウムや鉄分の多い
冬野菜春菊！



材料（4人分）

- | | |
|-------------|----------------|
| ①春菊…150g | ⑤酒…大さじ2 |
| ②しめじ…100g | ⑥塩…小さじ1/3 |
| ③豆腐…150g | ⑦しょうゆ…小さじ1.1/2 |
| ④練り白ごま…大さじ1 | ⑧砂糖…小さじ1.1/2 |

作り方

- ①春菊は茎の方から入れて塩ゆでにし、全体がしんなりしたら冷水にとる。水気を絞って2センチの長さに切っておく。
- ②しめじは石づきを除いて、1本ずつ裂き、酒大さじ2で炒り煮する。
- ③豆腐はペーパータオルなどで軽く水気を切ってボールに入れ、泡だて器で十分つぶし、調味料として、練り白ごま、しょうゆ・砂糖、塩を加えてよく混ぜる。
- ④③の中に①、②を加えて全体を混ぜて出来上がり。

栄養価（1人分）

エネルギー：82kcal タンパク質：5.2g 脂質：4.3g
カルシウム：133mg 食塩：0.9g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪