

湖西の健康福祉だより



しがのハグ&クミ

発行：滋賀県高島健康福祉事務所(高島保健所)

TEL：(代)0740-22-2525

令和7年度 6月発行
夏号
VOL.108



バーベキューや焼き肉による 食中毒を防ごう！

生の肉類や魚介類には、食中毒を引き起こす
病原体が付いている可能性があります。



手洗いをしよう

調理する前、生肉・魚介類に
触れた後、食べる前、トイレ
に行った後などはしっかりと
手洗いをしましょう。



包丁・まな板を使い分けよう

加熱する食品と加熱しない食品
で、別々の包丁やまな板を使いま
しょう。
分けて使うことが難しい場合は加
熱しないで食べる食品を先に切り
ましょう。



肉類・魚介類は 十分に加熱しよう

食中毒の原因となる病
原体の多くは熱に弱い
ので、中まで十分に火を
通しましょう。



特に味付け肉は、

焼けたかどうかわかりにくいので

中まで十分火が通っているか確認しましょう。



おにぎりも注意しよう

おにぎりを握る時は、
ラップやビニール手袋を
使いましょう。作ったあ
とは、なるべく早めに食
べるようにしましょう。



トング・箸を使い分けよう

生肉を焼くときなどに使用す
るトング・箸と焼きあがった肉
を皿に取り分けるときや食
べるためのトング・箸は分けて使
いましょう。

食材の保管に 気を付けよう

クーラーボックス等に入れ
て低温で保管しましょう。
生肉やドリップが他の食品
に触れないよう、袋などに分
けて入れましょう。

COOL

高島健康福祉事務所(高島保健所)定例事業のご案内

高島保健所では、「エイズ・肝炎ウイルスに関する検査・相談」や「こころの健康に関する相談」等各種事業を定期的に行っています。あらかじめお問い合わせのうえご利用ください。

名称	実施日	実施時間	問い合わせ先	備考
エイズ・梅毒・肝炎ウイルス(B・C)検査・相談(血液検査) 骨髄提供(骨髄バンク)登録相談・受付	原則:毎月第2火曜日 ※8月・2月は定例日と異なる8/4・2/9に実施。	9:30～11:00	☎(0740)22-2526	※要予約(前日17時まで)
アディクション(依存症)セミナーサテライト	5/20、7/15、9/16、11/18、1/20、3/17	14:00～16:00	☎(0740)22-2419	アディクション関連問題に関する学習の場
アディクション(依存症)家族交流会	6/16、8/4、10/20、12/15、2/16	10:00～12:00	☎(0740)22-2419	コミュニケーションの取り方の学習と家族の交流の場
精神保健福祉相談	毎月1回	14:30～16:30	☎(0740)22-2419	※要予約 専門医による相談
ひきこもり心理相談	毎月1回	10:00～16:00	☎(0740)22-2419	※要予約 臨床心理士による相談
日常生活向上教室 笑竹梅の会 (パーキンソン病患者交流会)	5/29、7/29、11/6、3/5	13:30～15:30	☎(0740)22-2419	リハビリレクリエーションと座談会

※ 難病・小児慢性特定疾病相談・保健師による精神保健相談は随時対応します。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

毎日、野菜を食べていますか？

1日に必要な野菜の量は **350g** 以上！

厚生労働省では、1日に取りたい野菜の量を **350g** 以上(20歳以上)としています。

野菜の効果

- ・食物繊維に便通の改善や、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。
- ・ビタミンCや抗酸化物質が、免疫力アップや細胞の老化を防止します。
- ・カリウムが余分な塩分を排出してくれます。
- ・噛む回数が増え満腹感が得られるため、食べ過ぎを防止します。



滋賀県の現状 1日350g以上野菜を食べている人の割合(20歳以上)



出典:令和4年度「滋賀の健康・栄養マップ」

野菜を350gとるためのポイント

1. 1日3食しっかり食べる。
2. 主食・主菜・副菜をそろえる。
3. 加熱してカサを減らす。
調理方法を工夫する。



野菜350gの目安

野菜料理を1日、5皿食べると**350g**程度の野菜を取ることが出来ます！



生野菜だけでなく、焼く、煮る、炒める等の加熱料理を組み合わせる。



おいしがうれしがクックパッド