

食中毒から身を守ろう!!

新型コロナウイルスの影響で、こまめな手洗い、うがいなどが浸透している昨今においても、食中毒になってしまった方はいまだ多くいらっしゃいます。
ですが、食中毒は防ぐことができます。正しい知識を身に着けて、安全に「食」を楽しみましょう!!

あなたの食中毒の知識は正しい？

Q1 冷蔵庫は、9割まで詰め込んでよい・・・✕

- ・冷蔵庫に入れる食材の割合は**7割**が理想です。
- ・冷凍庫の場合は、たくさん詰め込んだ方が食材同士が保冷材の役割を果たしてくれます。



Q2 においや見た目が悪くなければ食べられると判断してよい・・・✕

- ・においや見た目が変化しているときは「腐敗」といって、菌が1千万～1億個くらいに増え、目視で食べられないと判断できます。
- 一方、「食中毒」は100個～100万個くらいの菌で発症するので、においや見た目は変化していないことが多く、人の感覚で避けることは難しいです。

Q3 お肉を切ったまな板は、熱湯をかけてから洗う・・・✕

- ・洗剤で洗う→熱湯をかけて消毒の順番が正解です。
- 先に熱湯をかけてしまうと、まな板上で菌が固まってしまうためです。



Q4 新鮮な鶏肉であれば、十分に加熱しなくても大丈夫・・・✕

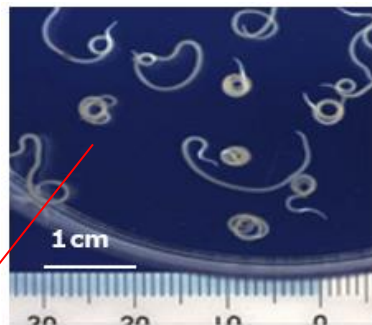
- ・新鮮であるほど多く菌(カンピロバクター)が存在し、感染力が強いといわれています。
- ・年間764名の方がカンピロバクターによる食中毒になっています。(R3)



Q5 アニサキスは、加熱・冷凍に弱い・・・○

- ・加熱・冷凍 → 有効です○
- 酢漬け・塩漬け・わさび・しょうゆ → 効果はありません✕
- ・シメサバやお刺身が原因食品となることが多いです。
- ・アニサキスは、寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると内臓から筋肉に移動することが知られているので、釣った魚などは新鮮なうちに速やかに内臓を取り除くことが大切です。
- ・年間354名の方がアニサキスによる食中毒になっています。(R3)

長さが2～3cmのため、目で見えます
白色の少し太い糸のような見た目です。



食べないで!身近にある有毒植物

平成24年から令和3年の間に、「イヌサフラン」を誤食して11名の方が亡くなる事件が起きている。イヌサフランに限らず、食用と間違えやすい有毒植物がありますので、食用と断定できない植物は、命を守るために

絶対に 採らない!食べない!売らない!人にあげない!
を守りましょう。

危険

食用と間違えやすい有毒植物



間違えやすい植物
・サトイモ



間違えやすい植物
・ニラ
・ノビル
・タマネギ



間違えやすい植物
(葉)
・ギョウジャニンニク
(球根)
・ジャガイモ
・タマネギ



間違えやすい植物
・ニリンソウ
・モミジガサ



間違えやすい植物
・ヤマイモ

2022年4月6日、宮崎県で
グロリオサを誤食し、
1名の方が亡くなっています。



厚生労働省ホームページ参照

※ 週1体操コラム ※

最新

お達者年齢と平均寿命 (H28-R2平均)

最新のお達者年齢と平均寿命が発表されました! (右表)

- お達者年齢…要介護1以下の方を健康とみなし算出したもの
- 平均寿命…0歳の子どもの何年生きられるかを表したもの
- 平均寿命とお達者年齢の差…日常生活動作が自立していない期間

【男性】お達者年齢、平均寿命ともに県内最下位となっています。また誰かの支援を必要とする期間(平均寿命とお達者年齢の差)も県内で一番長くなっています。

【女性】お達者年齢は、県内ワースト2位、誰かの支援を必要とする期間が県内で一番長くなっています。

いくつになっても元気で過ごすためには、若い頃からの健康づくりや生活習慣病予防が大切です。お達者年齢も平均寿命も延ばして、元気な地域を目指しましょう! 次回のコラムではお達者年齢を延ばすポイントをお伝えします♪



	お達者年齢	平均寿命とお達者年齢の差	平均寿命
男性			
大分県	80.06	1.53	81.59
津久見市	78.47	1.89	80.36



	お達者年齢	平均寿命とお達者年齢の差	平均寿命
女性			
大分県	84.67	3.24	87.91
津久見市	83.97	3.80	87.77

栄養新聞

津久見市

(令和四年五月)
第四十七号

お問い合わせ先(82-9523)