

# 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも発生します。次の6つのポイントを実行して家庭での食中毒を予防しましょう！

## 【ポイント① 食品の購入】

- 消費期限などを表示で確認する。生鮮食品はなるべく新鮮なものを購入する。
- 肉や魚などは、水分がもれないようにビニール袋などに分けて包む。
- 冷蔵・冷凍品は、最後に買って寄り道せず持ち帰る。

## 【ポイント② 家庭での保存】

- 冷蔵庫は 10℃以下に、冷凍庫は -15℃以下に保ち、詰めすぎない。(目安は7割程度)
- 肉や魚などは、水分が他の食品にかからないようにビニール袋や容器に入れて保存する。

## 【ポイント③ 下準備】

- 台所を片付け、清潔なタオルやふきんを使用する。
- 調理の前、生の肉、魚、卵を取り扱った後には手を洗う。途中で動物に触ったり、トイレに行った後にも忘れずに！
- 肉や魚などの汁が、サラダなど生で食べるものや調理済みの食品にかからないように注意する。
- 生の肉や魚を切った包丁やまな板を洗わずに、野菜など生で食べる食品や調理後の食品を切らない。
- ※包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用に使い分けるとさらに安全です。
- 冷凍品は料理に使う分だけ冷蔵庫の中や電子レンジで解凍し、解凍が終わったらすぐ調理する。

## 【ポイント④ 調理】

- 食品は十分に加熱する。(目安は食品の中心温度が 85℃で1分間以上)
- 電子レンジを使う場合は、時々かき混ぜるなどして均一に加熱する。
- 料理を途中でやめる時は、冷蔵庫に入れる。

## 【ポイント⑤ 食事】

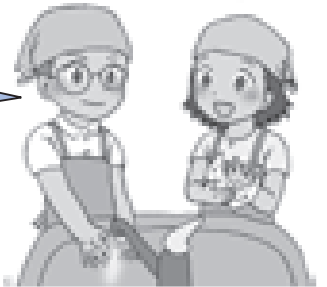
- 食べる前に手を洗う。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつける。
- 料理は室温に長く放置せず、温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べる。

## 【ポイント⑥ 残った食品】

- 残った食品は、清潔な容器に小分けして保存する。
- 残った食品を温め直す時は、十分に加熱する。味噌汁やスープなどは、沸騰するまで加熱する。
- ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てる。



食中毒予防の基本は手洗いです！



【問い合わせ】 三重県健康福祉部薬務食品室

☎ 059-224-2343 FAX059-224-2344 ✉ yakumus@pref.mie.jp

\*\*\*\*\*

もう20年近く前になりますが、アメリカのある町に滞在する機会があり、高校生のバスケットボールの試合を見ていました。それは地元の高校と他の町の高校の試合で、小さな町だった地元にとって高校のスポーツの試合は注目を集める行事でした。相手チームのメンバーの中に黒人選手が入っていました。滞在中でも見かけることはありませんでした。私だけでなく町の人にとっても存在が珍しかったらしく、「おい、見るよ。黒人がいるぞ。」と観客席全体にひそひそ話す声が広がりました。それは決して好意的な声ではなく、その選手がダンクシュートを決めても他の学生は、「おれにもできるわ。」と冷たく言い放っているありさまでした。

普段は白人に囲まれた生活を送り、人種差別について直接触れる機会が無かった私は、気になったので試合後、親しかった人たちに聞いてみました。「黒人に対する偏見ってあるの？」するとそれに対する答えは、「別に偏見を持っていないわけでもないけれど……なんか、彼らと私たちが違うんだよねえ。」

## 明日に向けて

～差別をなくしていくために～

「わざと変わった歩き方をしてみたりねえ。」  
「そうそう、してるしてる。」  
あれからだいぶ年月がたっているわけですが、今はどうなっているのか。  
伊賀の地では、外国から日本へ来ている人々を街中でよく見かけます。彼らの姿を見ながら、あのととき「なんか違うんだよねえ。」という言葉にモヤモヤしたものを感じたことを思い出します。もしも、私が白人家庭にホームステイせずに単身で滞在していたら、周りの私に対する反応はどうだったのか。地元の人と連れ立って歩いていなかったら、明らかに異なる容貌から「私たちとは違うアジア人」として私も扱われていたかもしれません。今からすると、そんなことを思ったりします。

皆さんは、人のことを判断するときに、何を基準にしていますか。肌の色？それとも歩き方？表面的なことや周囲の勝手なイメージにとらわれず、その人を見るべきではないのでしょうか。  
(本庁人権政策課)

＊ダンクシュート：ボールを、床上約3メートルにあるリングの上からたたき込む。優れた跳躍力が求められる。

■このコラムは毎回いろいろなテーマで人権についてお話しています。ご意見などは本庁人権政策課 ☎ 22-9631 jinken@city.iga.lg.jp へ

「なんか違うんだよねえ」



サミュエル・アネスリーの

# 世界見聞録

- Part 16 -



## 将来への投資

この数カ月は経済が悪くなったり、たくさんの方が仕事を解雇されたり、それに致命的となりえる新型インフルエンザが発生したりして、本当に大変でしたね。かつてないほどに人々はお金を慎重に使う、自分の経済生活により注目しています。

私の場合は幸いに仕事は安定していますが、私でもお金の本当の意味は何かと最近では考え始めました。景気が低下しはじめたら、ほとんどの人は銀行の頭取や投資金融業者を責めて、「投資」をすることは危機の原因とされています。しかし、投資とは何かと考えてみると、お金だけではなく、時間、感情も投資することができるかと解って、私は自分の人生に何を投資しているだろうと思いはじめました。2007年8月から伊賀市の国際交流員として文化国際課で勤めさせていただいて、今月いっぱい伊賀での生活は終わるから、新しい仕事や生活を別の地方でまた始めなければなりません。伊賀に住んだこの2年間は投資として考えてみれば、どんな利潤があったでしょう？投資する時点では有利な、また不利な投資になるか分かりませんが、2年間で伊賀に投資して、数え切れない利潤を得たと思います。それに、皆さんにとっても利潤があると嬉しいですね。

いただいた利潤は何かといいますと、まず伊賀市を知ったことです。ここに住んでいればいるほど、伊賀市は素晴らしいところだと思います。歴史といい、自然といい、伝統といい、皆さんは一流の魅力に恵まれているから、私が去った後でも自分の市をますます誇

りに思っしてほしいです！

また、自分のことをより考える機会を得たこともあると思います。母国から（また！）離れて、さらに人間として成長したと思います。最も感謝しているのは何よりも、伊賀の市民と触れ合っ、知り合うようになったことです。

国際交流が私の主な仕事ですが、それは何かといいますと、ある国の人と違う国の人が互いに交流できる空間を提供することだと言えるでしょう。ただ、着任してからすぐ気づいたのは、2国間の人々よりも、単純に人と人をつなげていくことが、国籍を問わず一番大事だということです。この仕事はできるかな〜と、最初のころは不安だらけでしたが、伊賀市の心温かい皆さんのおかげですぐ伊賀市になじむことができました。

では、伊賀の市民にとって利潤がありましたか？！私にはわかりませんが、ささやかながらでもそうだと嬉しいですね。国際交流員とは農家みたいと言われたことがあります。多文化理解、認め合い、国際交流などの種を植えていきますが、実るまでは時間がかかります。任期は残念ながらここまでだから自分の目で見えませんが、将来に咲くより素晴らしい伊賀市を心からお祈りしています。

伊賀市でいただいた知識、経験をこれからも活かしていきますが、また遊びに訪れます。ですから、ここでさようならではなく、また会いましょうということで、伊賀市の皆さんに感謝を申し上げます。この2年間、ありがとうございました！



## 聴診器 市民病院だより



### 脂質異常症（高脂血症）といわれたら

脂質異常症とは血液中の中性脂肪（トリグリセライド）や、LDLコレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）が基準値より高い、またはHDLコレステロール（いわゆる善玉コレステロール）が基準値より低い状態のことをいいます。以前は高脂血症とよばれていました。



食物繊維は、野菜、きのこ、海藻類、果物、豆、芋などに多く含まれ、コレステロールの吸収を妨げるのに役立ちます。野菜、きのこ、海藻類は毎食2〜3品、果物、豆類、芋類については、1日1回を目安にして食べましょう。

原因はさまざまな遺伝的要素や体質、食習慣、運動不足、肥満などが背景にあることが多いです。コレステロール値に異常がある（特にLDLコレステロールが高い）と、動脈硬化が進み、脳梗塞、心筋梗塞など血管系の病気が起きやすくなります。治療の方法は、まず食事や運動を含んだ生活習慣の改善から始め、必要に応じて薬物療法が追加されます。食事療法では、「エネルギーをとりすぎないで、（主食・主菜・副菜をそろえて）バランスよく」

が基本となります。肥満がある場合は、エネルギー制限をし、減量に努めましょう。LDL（悪玉）コレステロールを減らし、HDL（善玉）コレステロールを増やすには、主菜の材料として肉類より魚介類や大豆製品の割合を多めにするとよいでしょう。特に悪玉コレステロールが高い方は、肉脂、内臓類、卵などコレステロールを多く含む食品に注意が必要です。脂質は種類に関係なくエネルギーが高いので、肥満予防のためにもフライ、マヨネーズなど油を使った料理は控えめ（1日2品まで）にしましょう。

管理栄養士 白井由美子