広報新宿

食中毒に注意して夏を元気に過ごしましょう







高温多湿な状態が続く夏季は、細菌等による食中毒が発生しやす くなります。また、年間を通して魚介類の寄生虫が原因の食中毒が多 発しています。正しい知識を身に付け、食中毒を予防しましょう。 問合せ 衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273) 3827·M(3209) 1441



▲新宿あわわ

◆お肉の生食・加熱不足が原因となる食中毒

カンピロバクター

鶏・牛や豚の腸管にいる菌で、菌の付着したお肉の生食や加熱不十分な肉は食中毒 の原因となります。感染すると、下痢・腹痛・発熱のほか、けん怠感・頭痛・めまい・筋肉 痛などの症状を起こします。潜伏期間は2日~7日(平均2~3日)です。

腸管出血性大腸菌(O157など)

牛の腸管などにいる菌で、感染すると、激しい腹痛や下痢(水様・鮮血便)、溶血性尿 毒症症候群(HUS)、脳障害を併発するほか、重症の場合は死亡することもあります。潜 伏期間は1日~2週間(平均3~5日)です。

- ▶手は石けんで正しく洗い、清潔な調理器具を使用する
- **★主な予防方法** ▶食材は適度な温度で管理し、消費期限内に食べる
 - ▶よく加熱する

ジビエ(野生鳥獣の肉)もよく加熱して食べましょう

鹿・イノシシ等食用の野生鳥獣の肉なども生または加熱不十分なまま食べると、 E型肝炎ウイルスや腸管出血性大腸菌、寄生虫による食中毒のリスクがあります。 中心部まで火が通るようしっかり加熱し、接触した器具は十分消毒してください。

▶魚介類の寄生虫が原因となる食中毒



アニサキス

サバ・イワシ・サケ・イカ等の魚介類に寄生しており、生きたまま食べると、腹痛や おう吐などの症状を引き起こします。酢や醤油、ワサビでは死滅しません。

- ▶新鮮な魚を購入し、早めに内臓を除去し、低温で保存する
- ★主な予防方法 ▶中心部までマイナス20℃で24時間以上凍結する
 - ▶よく加熱する













ケンゾウ VOL.16 朝ごはんで 脳と身体を目覚めさせよう!

脳と身体のエネルギー源のブドウ糖は、体内に大量に貯蔵できません。脳は寝てい る間も活動するため、起床時にはエネルギーが不足しています。朝ごはんでブドウ糖 を多く含むご飯やパン等の主食を食べることで、朝から集中し、元気に活動できます。 ★主食のほか、肉や卵などの主菜、野菜や果物などの副菜も取り入れ、バランスの 良い朝ごはんを目指しましょう。

問合せ健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室4階)

☎ (5273) 3047 • **Ⅲ** (5273) 3930



7月のレシビ

材料(2人分)

- ▶ナス……1本 ▶ズッキー二…1/4本
- ▶ニンジン… 1/2本
- ▶ジャガイモ……1個 ▶だし汁……1カップ
- しょうゆ …… 1/4カップ
- ▶みりん

野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日

~1日に必要な野菜は350g

問合せ 健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎 分館分室4階) ☎ (5273) 3047 ⋅ 1 (5273) 3930

いろいろ野菜の揚げ

そばやそうめんのつけ汁として もおすすめです。この料理1人分 で約110gの野菜がとれます。

作り方 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- Aを鍋に入れて煮立たせ、つけ汁を作る。
- ↑ オス・ズッキーニはヘタを取り除き1cm幅の輪切り、 ニンジンは皮をむかずに7mm幅の輪切り、ジャガイモは 皮をむき7mm幅の輪切りにする。
- 3 ❷をフライパンに並べる。ナス・ズッキーニはニンジン・ ジャガイモの上にのせ、野菜が浸る高さまで油を注ぐ。
- 4 3を中火でやわらかくなるまで7~10分程揚げる。
- 6 4をフライパンから取り出し、熱いうちに 1 のつけ 汁につける。

(レシピ提供/区食育ボランティア 藤間順子)

参議院議員選挙

投票日 7月10日(日) 午前7時~午後8時

投票日当日に投票に行けない方は、「期日前投票」ができます。

投票日当日とは異なり、いずれの期日前投票所でも投票できます。

期日前投票の日時・場所 ▶区役所第1分庁舎1階、▶特別出張所(10か所) いずれも7月9日出まで、投票時間は午前8時30分~午後8時

問合せ 区選挙管理委員会事務局(第1分庁舎3階) ☎(5273)3740・20(5273)5230