

# 外出自粛で話す機会が減っていませんか 意識して口を動かそう

## ◆よく噛むことは健康の源

### 噛むと体に良いことがたくさん

- ▶ 唾液が出て、胃や腸での消化・吸収を高める
- ▶ 満腹感が得られ、肥満を防ぐ
- ▶ 歯の病気を防ぐ
- ▶ ストレスが和らぐ
- ▶ 発音がよくなる
- ▶ 味覚の発達を促す
- ▶ 脳の働きを活発にする



### 新宿ごっくん体操のうた

ご自宅で体を動かしながら楽しく歌える「新宿ごっくん体操のうた」もおすすめです。詳しくは、新宿区ホームページ(右図QRコード)からご覧いただけます。

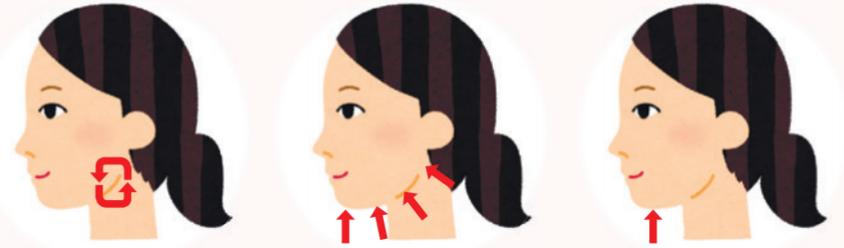


口を動かすことが減ると、唾液が出にくくなり、消化や味覚などに影響が出るほか、食べたり飲んだりする口の筋力が低下してしまいます。歌を歌ったり、食事の際はよく噛むなど、普段から口を動かすよう意識しましょう。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

## ◆やってみよう 唾液をたくさん出すマッサージ

食事の前に、唾液が出てきたことが実感できるまで行うことがおすすめです。



- ① 耳下腺マッサージ  
手のひらを使って後ろから前に円を描くように回す
- ② 顎下腺マッサージ  
親指で耳の下から顎の先まで順番に押す
- ③ 舌下腺マッサージ  
親指を顎の真下から突き上げるように押す

# 食中毒に注意して 夏を元気に過ごしましょう

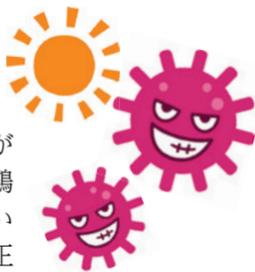
【問合せ】衛生課食品保健係(第2分庁舎3階) ☎(5273)3827・FAX(3209)1441へ。



▲新宿区保健所食品衛生マスコット/新宿あわわ

## 梅雨から夏の時期は特に 細菌による食中毒にご注意を

高温多湿な状態が続く夏季は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。特に、生・加熱不足の牛肉や鶏肉による食中毒が例年多発しています。抵抗力の弱いお子さんや高齢者のほか、妊娠中の方は特に注意し、正しい知識を身に付け、食中毒を予防しましょう。



## 食肉の生食等による食中毒の原因となる細菌

### カンピロバクター

ニワトリ・ウシ・ブタ等の腸管内に生息しています。加熱していなかったり、加熱不足の食肉や内臓等が食中毒の原因となります。

感染すると、発熱・倦怠感・頭痛・吐き気・腹痛・下痢・血便等の症状を起こします。まれに感染後、神経疾患であるギラン・バレー症候群(手足のまひ・呼吸困難など)を発症することもあります。

### 腸管出血性大腸菌(O157など)

加熱不足の食肉、食肉から二次汚染した食品、病原体保有者が調理中に汚染した食品等から感染します。症状は、激しい腹痛から数時間後に水様下痢を起こすことが多く、血性下痢(下血)がみられることもあります。

また、溶血性尿毒症症候群(HUS)や脳障害を併発することがあり、重症の場合は死亡することもあります。

## 新宿あわわと一緒に食中毒予防大作戦

ぼく、新宿あわわ!

みんなカンピロバクターとO157っていう食中毒菌を知っているかい?

ばい菌をやっつけるためハンドソープから生まれたよ!

生のお肉に付いている菌なんだ!

お肉を加熱不足で食べたり

調理器具から他の食品を汚染させると

肉に触った手指や調理器具は、よく洗って次の調理をしよう!

サラダなど生で食べるものは、お肉と別々に調理しよう!

食中毒になっちゃう!

## お肉を安全に食べるためのポイント

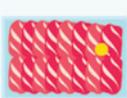
### 菌をつけない

- 使用済み調理器具は洗剤でよく洗い、清潔な器具を使用する
- 手は石けんで正しく洗う
- 調理器具は肉用・野菜用等を使い分ける



### 菌を増やさない

- 適切な温度で管理する
- 消費期限内に食べる



### 菌をやっつける

- 肉や食肉製品(メンチカツやハンバーグ等)は中心部まで十分加熱する

## 生のジビエ(野生鳥獣の肉)にもご注意を

イノシシやシカなど野生鳥獣の肉や内臓を生で食べ、E型肝炎ウイルスや寄生虫に感染し、死亡した事例や重篤な症状を示した事例が報告されています。野生鳥獣はどのような病原体を保有しているかわからないため、中心までしっかり加熱しましょう。



調理をする前・食事をする前  
の手洗いも忘れずに!

