

い き い き 生 活 情 報



◆佳作 (評) 青色から黄金色にうつりゆく空に、一日の終わりを
◆黄昏時 (北総花の丘公園) 感じさせてくれる作品。
◆原田 民代 (小倉台)

印西市観光協会主催 第 22 回 ふるさと発見フォトコンテスト いんざいの原風景



一年で最も暑い季節がやってきました。この時期体がだるいなど体調の変化を感じている人も多いと思います。そして、気温も高く、湿度もあるので食品も傷みやすくなる時期です。そうなる前につけたいのは食中毒。主な症状は胃腸炎症状が最も多く、腹痛、下痢、吐き気、おう吐、発熱、頭痛などです。ここで家庭でできる食中毒予防の3原則を紹介します。

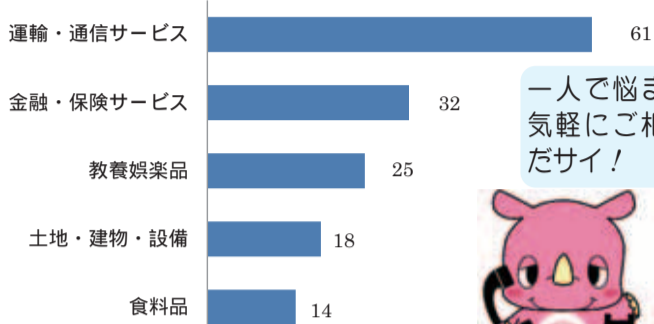
- ①菌をつけない(清潔・洗浄) : 食中毒の原因菌は肉、魚、野菜などの食材に付着しています。野菜は良く洗い、肉や魚を切る際はまな板を変えるなどの工夫をしましょう。また、調理中はこまめな手洗いを心掛けましょう。
- ②細菌を増やさない(迅速・冷却) : 食品に付いた菌は時間の経過とともに増えるため、調理は速やかに行うことが鉄則です。

また、細菌は通常10℃以下では増えにくくなるため、食品を扱う時には長時間放置せず、冷蔵庫に保管しましょう。買い物に行くときは保冷バックなどを準備し、購入したら、まっすぐ家に帰るように心掛けましょう。

③細菌をやっつける(加熱・殺菌) : 加熱はもっとも効果的な殺菌方法です。中心までしっかりと加熱したものを食べるようにしましょう。また、調理器具は洗浄後、熱湯や塩素系漂白剤などで消毒することも大切です。今月は食品衛生月間です。食中毒予防の3原則を実践し、この時期を乗り切りましょう。

みなさんは、ジュニウス・リチャード・ジャヤワルダナ氏をご存じですか。同氏は、第二次世界大戦後、敗戦国である日本の処遇を決める「サンフランシスコ講和会議」に、当時イギリスの一植民地だったスリランカ(セイロン)代表として出席。列強による日本の分割統治の声が強い中、同氏の「憎悪は憎悪によって止むことはなく、慈愛によって止む」という発言は、日本の植民地化を防ぐ一因になったとされます。また、セイロンのイギリス軍基地を日本軍が攻撃したことにも「賠償請求はしない」と発言したそうです。テレビで知ったこの話、教科書には載っていませんでした。改めてスリランカの人々への感謝と今ある平和の大切さを噛みしめたエピソードでした。

商品役務別相談件数トップ5



一人で悩まずに気軽にご相談ください!



平成24年度の消費生活相談 前年度より36件多い266件

昨年度に引き続き、携帯やパソコンを通じた「運輸・通信サービス」の相談が約4分の1を占めトップでした。目立ったのは、いわゆる「劇場型」と言われる投資詐欺や、サクラサイトといわれる被害です。劇場型詐欺では、何人かが続けて電話をし、優良な会社というイメージを植え付けたのち、投資を呼び掛けるというものです。サクラサイトでは、タレントなどをかたり、話相手になってくれれば大金をあげるなどと言って、結局はお金を取られるのです。インターネット通販でお金を払ったのに品物が届かないとい

~ 48 ~

知っ得!
消費生活

家庭でできる 食中毒予防



124

元気な食卓

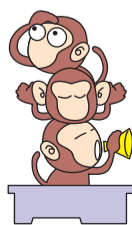


ナスの肉つけ焼き

いろいろ食べて生活習慣病予防!

材料 (4人分)
ナス4個、片栗粉大さじ2、サラダ油大さじ1、白髪ネギ(ネギの白い部分を縦に細い千切りにしたもの) 1/5本分。
【A】豚ひき肉100g、卵1個、生しいたけ2枚、長ネギ1/2本、ショウガ1片
【B】砂糖大さじ1、しょう油大さじ1と1/2、酒大さじ1と1/2、塩小さじ1/2、ゴマ油小さじ1、豆板醤小さじ1/2、鶏ガラスープ1/3カップ。
作り方
①ナスは縦半分になり、皮の方に斜めのすじ目を入れ、水にさらしてアクを抜く。
②【A】のしいたけ、長ネギはみじん切り、ショウガはすりおろす。豚ひき肉としいたけ・長ネギ・ショウガ・卵を練り合わせ、8等分にする。
③①のナスの水分を拭き取り、内側に片栗粉をまぶし、②を平らにのせる。
④熱したフライパンにサラダ油を引いて肉面・皮面の順に焼き、【B】の調味料と鶏ガラスープを加えて10分程煮る。食べやすい大きさに切って皿に盛り、白髪ねぎをのせる。
《一人分の栄養価》
エネルギー 170kcal、たんぱく質 8.2g、脂質 9.5g、塩分 1.4g。
提供…地区健康推進員のみなさん。

こちら編集室



よく見...よく聞き...
正しくお知らせ
秘書広報課広報広聴班