

印西市観光協会主催

第 24 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



◆佳作

◆雨上がりの小道 (中根)

◆吉田 公英 (大森)

(評) 霧をまとった里山と「所後の榎」のコントラストが秀逸な一枚。雨上がりの静寂とともに榎が撮影者を出迎えているよう

いきいき生活情報

高齢者の誤飲・誤食に注意！

消費者庁には、65歳以上の高齢者による薬の包装、漂白剤、乾燥剤などの誤飲・誤食事故の報告が6年間で165件寄せられています。高齢者は、視覚・味覚などの身体機能や判断力の低下、認知症などで誤飲・誤食事故を起こす危険性が高いので、日ごろから次の点について注意しましょう。

①薬のシートは1錠ずつ切り離さない。②食品や薬とそれ以外のものは分けて保管する。③食品以外のものを食品用容器に移し替えない。④認知症高齢者の手が届く所に不要なものや危険なものを置かない。

【誤飲・誤食事故の症状】

①塩素系漂白剤：口の中、のどから胃のあたりまでただれて痛くなり、ついには物を飲み込めなくなる恐れがあります。吐き気や嘔吐も起こします。

②乾燥剤(生石灰)：口の中、のどがただれて、物を飲み込めなくなる可能性があります。また、胃の灼熱感、ただれ、出血などを起こすこともあります。

【誤飲・誤食事故が発生した場合の対処】

誤飲・誤食事故が発生した場合は、直ちに患者の状態や誤飲したもの・量を確認した上で、必要に応じて医療機関を受診する。また、吐物が気管に入ってしまうことや、吐かせることによって症状が悪化するものもあるので、むやみに吐かせない。

～ 56 ～

知っ得！
消費生活

(参考) (公)日本中毒情報センター「中毒110番」
【HP】(<http://www.jpoisonic.org/>)
TEL: 072-271-2499 (大阪・24時間対応)、02-91852-9999 (つくば・午前9時～午後9時対応)。
※消費生活の相談は、消費生活センターに連絡してください。

この時期から 気をつける食中毒菌



— 151 —

「ノロウイルス」

このウイルスの感染経路のほとんどが経口感染で、人から人へと感染します。患者のノロウイルスが大量に含まれる吐物や便から人の手などを介して二次感染する場合や、飛沫感染などで直接感染する場合、汚染された食品を介しての感染があります。主症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などがあげられます。特に、乳幼児や高齢者は重症化しやすいので注意が必要です。

最も有効な予防法は、手洗いです。調理を行う前、食事の前、トイレの後、下痢などの患者の汚物処理やおむつ交換などを行った後には必ず正しい手洗いをしましょう。せっけんにはノロウイルスを直接活化化する効果はありませんが、手の脂肪などの汚れを落とすことにより、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。食品では加熱をしっかりとし、食中毒は鉄則です。特に二枚貝

のようものを食べる際は、中心部が85℃90℃で90秒以上の加熱をするようにしましょう。

【リステリア菌】

妊婦(胎児) 新生児、高齢者などにかかりやすいといわれています。妊娠26～30週はリステリアなどに対する細胞性免疫低下のため、特に注意が必要です。症状としては、悪寒や発熱などがあります。

リステリア菌は熱に弱いので、食材をしっかりと加熱することが予防法になります。

先日、市内で女子駅伝が開催された日のこと、友人から駅伝のコースを知りたいと電話が入りました。沿道で応援しようとしていたものの観戦場所を迷っている様子。中継所の位置やコースを説明しても会話では上手く伝わりません。

そこで、スマホで広報紙が見られるアプリ「i広報紙」を使ったのですが、これが好評でした。スクラップ機能を利用して、広報紙に掲載したコース図を指定し画像として保存。メールに添付して友人に送ったのですが、分かり易いということとさらに知人にも送られたとか。

「i広報紙」は簡単な登録で利用できます。みなさんも活用されてはいかがでしょうか。登録方法は市ホームページをご覧ください。◎



元気な食卓



1枚のお皿に、主食・主菜・副菜となる料理を盛り合わせましょう。普段は何げないお惣菜もおしゃれになります。

11月のワンプレート

さつまいもご飯 鶏のつくね磯辺焼き、焼ききのこ、切り干し大根の酢の物、ブロッコリー、ミニトマト

【鶏のつくね磯辺焼き】作り方を1品ご紹介します。

※材料(2人分) 鶏挽肉 240g、卵小1個、塩少々。
A:長ネギ(みじん切り)1/2本、パン粉大さじ1、おろしショウガ小さじ1、のり(5cm角)6枚、サラダ油小さじ1。
あん:砂糖小さじ2、しょう油小さじ2、だし汁1/2カップ、片栗粉小さじ1。

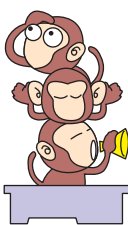
※作り方

①ボウルに鶏挽肉、卵、塩を入れて、よく練り混ぜる。
②Aを加えてさらによく混ぜ、手にサラダ油少々(分量外)をつけて、①を6等分して小判形に丸め、5cm角に切ったのりを片面にはる。
③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて中火で焼く。片面がきつね色になったら返し、弱火にして中まで焼く。
④②のつくねを取り出したところに片栗粉以外のあんの材料を加え、沸騰したら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

★1人あたりの栄養価

エネルギー 364kcal、たんぱく質 31.2g、脂質 18.6g、塩分 1.5g。
提供…地区健康推進員のみなさん。

こちら編集室



広報広聴課広報広聴班

よく見！よく聞き！
正しくお知らせ