

健康と環境

特集

環境部事業紹介について

- ・食と環境のことならおまかせください
- ・紫外線対策
- ・夏の料理レシピ



わたしたちの身の回りの水、食べ物などは本当に安全ですか？

私たちが普段何気なく口にする飲み水や食べ物は本当に安全なのでしょうか？また、魚などさまざまな生物が住んでいる河川や海水の水質は安全なのでしょうか？このようなことを考えたことはありますか？

昭和の高度成長期、工場からの排水による水俣病やイタイイタイ病、牛肉偽装や残留農薬など水や食に由来する数々の公害・事件が起きました。このような背景により、近年水や食品に関する消費者の意識が高まっています。

また、来年の東京オリンピックに向けて国際的な食の衛生管理手法(HACCP)に基づいた衛生管理方法の導入も国を挙げて進められています。

当財団の環境部では、県民のみなさまが健康で安全・安心な毎日を送れるよう、飲料水、プール水、浴槽水、食品、温泉、また自然環境保全のために河川、湖水、海水、排水、土壌、浄化槽などについて精度の高い検査を提供し、日々業務に努めています。検査の内容については次のページをご覧ください。

*左の写真:河川での採水、右上写真:美作市の天然水「愛の水」、右下写真:海水浴場での採水

食と環境のことなら

..... 私たちが日頃使っている水って?

環境部では、岡山県内の事業所、取水場、浄水場など様々な場所へ採水に行き、これらの水がそれぞれの規格基準に適合しているか水質検査をしています。



河川水採水



飲料水検査



細菌検査

このほか、学校や大きいビルなど水道水を一旦ためる貯水槽(タンク)の容量が10m³を超えている場合、その貯水槽の管理状態を検査する簡易専用水道検査などがあります。

利用者の方の生活に関わる飲料水検査なので、緊張感を持って仕事に臨んでいます。

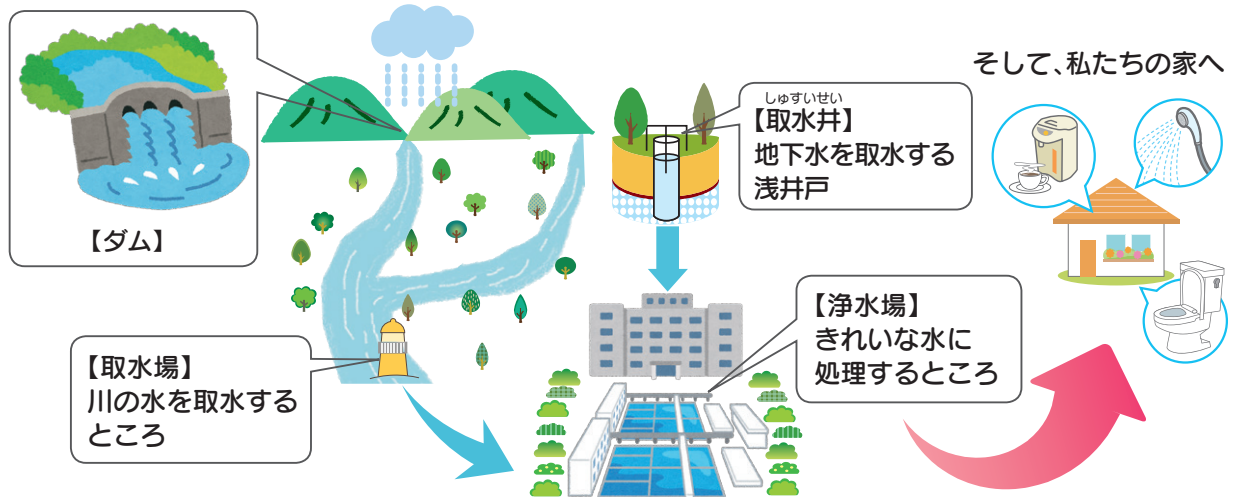


簡易専用水道検査

Topics!!

2018年7月 西日本豪雨の際には、被災地へ

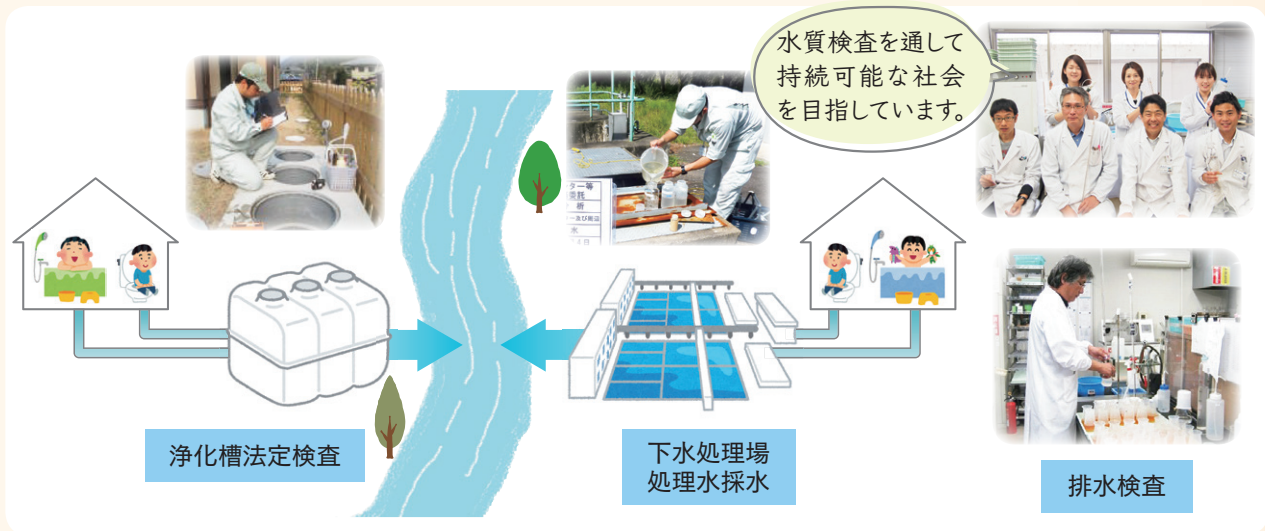
各自治体と協力して、豪雨によって被害を受けた被災地の浄水施設が一刻も早く通常の状態に復旧し安全に飲める水を供給できるように、緊急体制で採水から検査までを行いました。



おまかせください

..... 私たちが日頃使った水は？

家庭や工場などで使われた排水は下水処理場(浄化センター)や合併処理浄化槽で処理され、河川や水路などに放流しています。環境部では、この処理された水がきれいになって放流されているか検査をしています。



.... 私たちが日頃食べている食品の検査は？

食品検査では、加工食品でよく見かけるカロリー表示などの食品栄養成分検査や、海外から輸入される食品等が日本の規格基準に適合しているか検査などを行っています。

また、食品等事業者へ食の衛生管理手法(HACCP)の導入支援等の衛生管理の支援業務も行っています。



食品栄養成分検査



輸入食品等検査



衛生管理の支援業務(衛生講習会)

栄養成分表示 ○○g当たり	
エネルギー	○Kcal
タンパク質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

詳しくは環境部までお問い合わせください

環境部代表 TEL 086-246-6257
FAX 086-246-6258
HACCP専用相談窓口 TEL 086-246-6261

☀ 夏本番！紫外線対策 ～SPFってなに？？？～ ☀



夏も本番となり紫外線対策が必要な時期になりました。

みなさんは、SPF(Sun Protection Factor)についてご存知ですか？

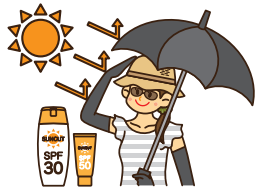
一度は日焼け止めの裏に“SPF30”などの表記を目にしたことがあるかと思いますが。

SPFとはUVB(紫外線B波)防止効果のことを表します。UVBに当たると皮膚が赤くなったり、シミやソバカスを作る原因になります。またひどい場合には皮膚がんの原因ともなります。UVB 照射により翌日に生じる赤みを指標としています。

例えば、Aさんが日焼けをするのに20分かかるとします。SPF30の日焼け止めを塗った場合、20分×30(SPF) = 600分ダメージを遅らせ、防ぐことができる目安となります。

しかしSPF値に頼ってればそれで大丈夫というわけではありません。汗をかくことでその効果はだんだんと落ちていきます。

紫外線から肌を守るために2時間を目安にこまめに日焼け止めを塗り直しましょう。また日焼け止めだけではなく帽子やアームカバーなども併用しながら、紫外線対策をしっかりしていきましょう！



夏の料理レシピ ～ 棒々鶏 ～

バンバンジー

材料(4人分)

鶏もも肉	小2枚
塩	少々
酒	大さじ1
白ねぎ	1/2本
生姜	1片
きゅうり	1本
レタス	4枚
トマト	小2個

【たれ】

A	酢	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	白すりゴマ	大さじ1
	ラー油	小さじ1/2
	白ねぎ(みじん切り)	5cm
	生姜(みじん切り)	1片

エネルギー
310kcal
塩分
1.4g



作り方

- 1 鶏肉は塩と酒をふり、20分置く。白ねぎはぶつ切りにして、たたく。生姜は皮つきのままたたく。
- 2 鍋に1200ccの水と①の白ねぎと生姜を入れて火にかける。沸騰したら鶏肉を入れ、弱火にしてアクを取りながら20～25分ゆでる。
- 3 氷水を用意し、ゆでた鶏肉を入れ一気に冷ます。冷めたら水分をふき取り、皮を上にして8mm幅の棒状に切る。
- 4 きゅうりは斜め薄切りにしてからせん切り、レタスはせん切り、トマトは縦半分に切って横にスライスする。
- 5 Aを混ぜてたれを作る(白ねぎと生姜は最後に加えて混ぜる)。
- 6 皿にレタス、きゅうり、トマトを順に盛り付け、鶏肉を盛る。
- 7 食べる直前に、たれをかける。

【アレンジ】

- たれの白すりゴマを練りゴマに代えると、コクのあるソースになります。
- 中華そばに、棒々鶏をのせてたれをかけると棒々鶏麺になります。
- たれは冷奴にかけてもおいしいです。
- 鶏肉をゆでたゆで汁はスープに使えます。

(岡山県南部健康づくりセンター 管理栄養士)

岡山県南部健康づくりセンターではこの他にも様々な料理教室を行っています。

料理教室の内容はホームページにて掲載しています。詳しくは下記まで、お気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ先

南部健康づくりセンター

TEL:086-246-6250

URL http://www.okakenko.jp/center_cat/zagaku

