

# 健康と環境

GOOD FOR HEALTH & ECOLOGY

2013.1  
Vol.56  
Winter

## 環境部 特集

- ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう!
- 食中毒や感染症の予防方法
- 食品の衛生管理について
- 体が温まるメニュー
- センター教室案内
- 啓発資材の貸出

私たち は人々 の 健康 と 環境 の GOOD を 目指します

### コンセプト

健康であること、環境に対して優しくなれることは、私たち一人ひとりがいつも「GOOD!」な状況であるからこそ。

手で「GOOD!」の形を表現する時のシルエットがモチーフ。

中指の上に配置したハートは、「GOOD!」な状況でこそ生まれてくる「人の心」と「新しい芽吹き」をイメージしています。



岡山県健康づくり財団  
For Health & Ecology



JWWA-GLP043  
水道GLP認定



JQA-QM8851  
環境部: 河川水・排水検査  
簡易専用水道検査  
北部支所: 河川水・排水検査

# ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう!!

“今年は、ノロウイルスが大流行”

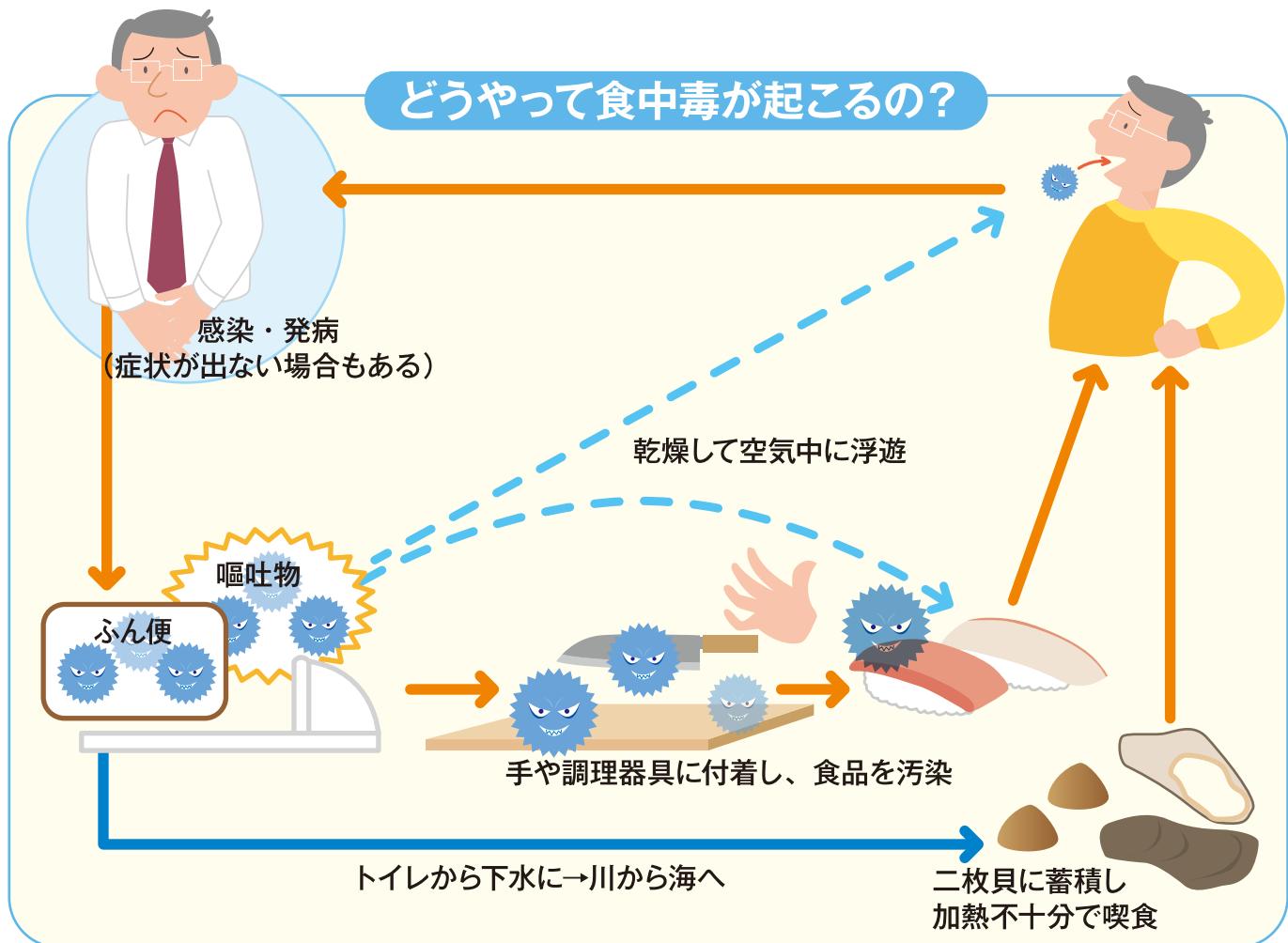
“岡山県下に「食中毒(ノロウイルス)注意報」が発令されています”

(平成 24 年 11 月 8 日現在)

## ノロウイルスとは・・・?



- 30 ~ 38nm の小型の球形ウイルス (1nm とは 100 万分の 1 ミリ)
- 感染力が強く 10 ~ 100 個のウイルスで感染する  
(通常の食中毒菌は約 10 万個で感染するといわれる)
- アルコール消毒は効果がなく、嘔吐物等は次亜塩素酸ナトリウム (0.1% 溶液) による消毒が有効
- 潜伏期間は 24 ~ 48 時間
- 感染・発病すると、激しい嘔吐や下痢などの症状がある  
(感染者の嘔吐物やふん便には何億個ものウイルスが含まれる)
- 症状が強い場合や小児や高齢者など体力が弱い方は、脱水症状を起こす
- 主な感染経路
  - ・汚染された二枚貝からの感染
  - ・人から食品、食品から人への感染 (調理従事者を介した感染が増加)
  - ・人から人への感染
  - ・乾燥して空気中に浮遊し感染



# 食中毒や感染症の予防方法

## 手洗い

☆次の時には、必ず手洗いを行いましょう

- ① 食品を取り扱う前や調理中は頻繁に
- ② 食事前
- ③ トイレに行った後
- ④ 生の食材に触った後
- ⑤ 鼻をかんだ後
- ⑥ ゴミを処理した後
- ⑦ 赤ちゃんのおむつを換えた後
- ⑧ 嘔吐物やふん便を処理した後



ノロウイルスに感染した人のふん便や嘔吐物の中には、何億個ものノロウイルスが含まれます。少し手についただけでも感染を広げます。汚れの残りやすい指先、爪の間等丁寧にしっかりと洗いましょう。

## 調理器具・設備の管理

☆調理設備や調理器具を定期的に洗浄・消毒しましょう

- ① 生の食品を扱う包丁やまな板などは、生の専用の器具を使用し加熱済み食品に使用する器具と分けて使用しましょう。
- ② 調理器具は、熱湯消毒（85°C、1分以上）または次亜塩素酸ナトリウム溶液（0.02%）による消毒を行いましょう。
- ③ 家族に症状がある場合、トイレの清掃は次亜塩素酸ナトリウム溶液（0.02%）による消毒を行いましょう。

## 予防方法



## 正しい調理

## 健康管理

☆正しい調理法を心がけ食中毒を予防しましょう

- ① 食品をよく加熱する。
  - 中心部が 85°C 以上になるよう、また、1 分以上の加熱を行いましょう。
  - スープなどは沸騰させた状態を 1 分間以上保ちましょう。
- ② 調理器具の使い分け
  - 生の肉類や魚介類は、買い物中も含め、他の食品から分けます。
  - 生の食品と加熱済み食品が接触しないように、食品は蓋の付いた容器に入れて保存します。
  - 生の食品用に使った調理器具や食器で、加熱済の食品を取り扱わないようにしましょう。

☆感染しないために

- ① 家族の健康チェック
- ② 手洗い、調理器具の洗浄・消毒
- ③ 嘔吐物やふん便の処理
 

飛び散らないように拭き取り、密閉して廃棄

↓

次亜塩素酸ナトリウム溶液（0.1%）で消毒
- ④ 流行期（11月～3月）は、生のものや加熱不十分な二枚貝などを吃るのは注意しましょう。

☆感染した場合には

- ① 異常がある場合はすぐ病院に行きましょう。
- ② ノロウイルスは症状がなくなってからも1週間程度便の中に排出されます。注意しましょう。

# 食品の衛生管理について(異物混入の主な事例)

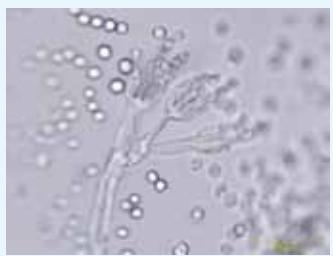
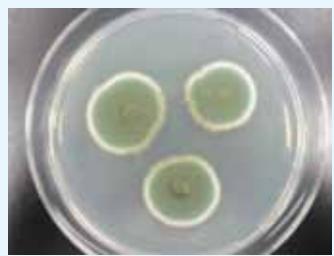
近年、食の安全に関する消費者の意識の高まりや、調理済み食品の普及などにより異物混入などのクレーム件数が増加する傾向にあり、これに伴い異物検査の依頼が増加しています。食品の異物混入により、不快な気分になったり、健康障害を起こす場合もあります。

## 事例 1

依頼内容：ジャムの黒色部分について

検査方法：顕微鏡観察により、分生子（胞子）、菌糸等を確認し特定します。

また、培養してカビの集落を観察し、同定を行います。



結果：主に製造過程でカビの胞子が混入し発育したものです。

## 事例 2

依頼内容：和菓子の膨張品について

検査方法：培養して菌の同定を行います。



培養



結果：主に製造過程で酵母が混入し、ガスを産生し膨張したものです。

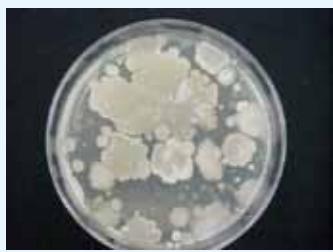
(酵母は、自然界のあらゆるところに生息しており、糖分を食べてアルコールと炭酸ガスを排出します。このため和菓子が膨張したものです。)

## 事例 3

依頼内容：パンの変質（ネバネバした状態）について

検査方法：顕微鏡観察により、菌体を観察し特定します。

また、培養して菌の同定を行います。



結果：主に製造過程で細菌が混入し、ネット（糸引き状のもの）及び腐敗したものです。

当財団では、光学顕微鏡による組織観察や赤外分光光度計などの機器分析を行っており、さまざまな異物混入の原因調査に対応しています。その一例について紹介します。

## 事例 4

依頼内容：食品中の纖維状のものについて

検査方法：顕微鏡観察により、毛髪もしくは化学繊維他を区別し特定します。毛髪の場合は、毛根や毛髄、小皮紋理を確認します。また、カタラーゼ試験を行い、毛髪が加熱を受けているかどうかを確認します。（カタラーゼとは多くの生物が持っている酵素で、加熱を受けると酵素の働きが失われます。毛髪に試薬（過酸化水素水）を加えると、加熱を受けていない毛髪では反応して酸素の気泡が発生します。）



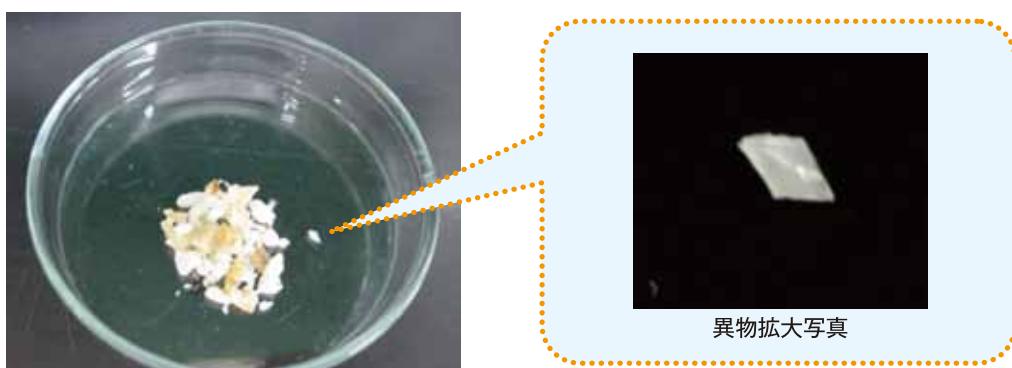
結果：気泡が発生したことから、加熱を受けていない毛髪です。

主に製造後に製品に混入した毛髪か、又は調理後に混入したものと考えられます。

## 事例 5

依頼内容：米飯混入物について

検査方法：米飯と異物を分離し、機器分析（赤外分光光度計）により材質を特定します。



結果：ポリプロピレンを主成分とするプラスチック樹脂片です。

※その他、食品への異物混入事例として、ゴム、木片、食品由来物質（コゲ、骨など）があります。

当財団では、食品衛生法に基づく食品・添加物・器具又は容器包装などの理化学検査・衛生学的検査、その他、飲料水・環境水・残留農薬・排水等の水質検査、土壌検査を行っていますので、お気軽にご相談ください。

お問合せ先

岡山県健康づくり財団環境部

TEL 086-246-6257 FAX 086-246-6258

E-mail:kankyo@okakenko.jp

# 体が温まるメニュー

寒い冬は、部屋の中にこもったり、こたつが恋人になっていませんか？活動量が落ちることで、代謝も低下してしまい、ますます体は冷えやすくなります。

そこで今回は、食べて体の中からぽかぽか温かくなるようなメニューを紹介します。

生姜やかぶ、レンコン、ごぼう、大根等の根菜類には、体を温める作用があります。また、食べた物を消化・吸収する際には、エネルギーが消費されて体温が上昇します。これは、魚や肉などのたんぱく質を多く含む食材を摂取した時が最も大きくなります。これらの食材を上手に利用しながら寒い冬を乗り切りましょう。

## ジンジャー鍋風スープ

エネルギー188kcal 塩分1.5g(1人分)

| 材料                        | 4人分              |
|---------------------------|------------------|
| つのぎ                       | 中2匹(または切身4切)     |
| えび                        | 8尾(殻付)           |
| 白菜                        | 1/8個             |
| しめじ                       | 1パック             |
| えのき                       | 1パック             |
| 小蕪 <small>かぶ</small>      | 4個               |
| パプリカ赤                     | 1個               |
| パプリカ黄                     | 1個               |
| 生姜                        | 1かけ              |
| レモン                       | 1/2個             |
| だし汁                       | 450cc            |
| (A) {<br>しょう油<br>塩<br>みりん | 小2<br>小1/2<br>小2 |

### 作り方

- ① 茚類は小房に分け、白菜はざく切り、小蕪は半分、パプリカは千切りにしておく。
- ② つのぎは、頭と身を分け、えびは背わたをとる。
- ③だし汁に、スライスした生姜と(A)を入れて沸騰させ、魚を入れる。
- ④火の通りにくいものから順に鍋に入れていく。
- ⑤火が通ったら器に分け、お好みでレモンを絞って食べる。



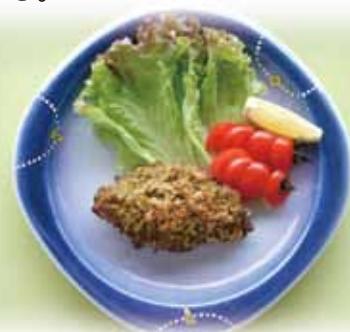
## チキンの香草パン粉焼き

エネルギー248kcal 塩分1.6g(1人分)

| 材料                           | 4人分      |
|------------------------------|----------|
| 鶏むね肉                         | 1枚       |
| サニーレタス                       | 4枚       |
| ミニトマト                        | 8個       |
| ウスターーソース                     | 大2       |
| (A) {<br>ジェノベーゼソース<br>粒マスタード | 小4<br>小4 |
| 生パン粉                         | 大2       |
| パセリ                          | 少々       |
| タイム                          | 少々       |
| オレガノ                         | 少々       |
| ローズマリー                       | 少々       |
| オリーブオイル                      | 大1       |

### 作り方

- ① 鶏肉を4等分にし、ウスターーソースに漬け込み下味をつける。
- ② (A)を混ぜ合わせる。
- ③ パセリはみじん切りにし、(B)をよく混ぜ合わせる。
- ④ 漬け込んだ鶏肉に、(A)をまんべんなくのせ、(B)を振りかけて 200°C のオーブン(またはオーブントースター)で 10 ~ 13 分焼く。
- ⑤ スライスしたミニトマト、サニーレタスと共に皿に盛りつける。



## リラクセーションセミナー

～1回の受講で完結するセミナーです～

### 花粉症とアロマテラピー 鼻の通りをよくするジェル作り

2月14日(木)、16日(土)

時間：13:30～15:00

定員：各20名

料金：各1500円(材料費含む)／回

### 香りのお風呂でリラックス ハーブのバスボール作り

3月14日(木)、16日(土)

時間：13:30～15:00

定員：各20名

料金：各1500円(材料費含む)／回

## 健康づくり栄養講座



おいしい料理を作りながら、健康に関する管理栄養士の話もあります。

「センター食堂」では、管理栄養士考案のヘルシーランチ(500kcal以下)を食べ、肥満予防・改善に取り組めます。(仕上げ等、簡単な調理もあります)

2月

### 韓国料理 「便秘予防の話」

13日(水)、15日(金) 10:30～13:00

料金／各1700円(材料費含む) 定員／各24名

### センター食堂 「貧血予防の食事」

27日(水) 11:30～13:00

料金／1500円(材料費含む) 定員／24名

3月

### お花見弁当 「お弁当づくりのポイント」

13日(水)、15日(金) 10:30～13:00

料金／各1700円(材料費含む) 定員／各24名

### センター食堂 「骨粗しょう症予防の食事」

27日(水) 11:30～13:00

料金／1500円(材料費含む) 定員／24名

### ☆参加申込について

- 当センターの受付で、参加料金を添えてお申込みください。
- 電話でのお申し込みの場合は、申し込み日より7日以内に参加料金を郵便振込にてお納め願います。
- 開始7日前までにキャンセルされた場合は参加料金をお返ししますが、それ以降は返金いたしかねますのでご了承ください。
- 定員になり次第締め切らせていただきます。

お申込先 **岡山県南部健康づくりセンター** TEL086-246-6250

受付時間 火～金／8:30～22:00 土・日・祝日／8:30～18:00 (月曜は休館日です)

# がん・結核予防、禁煙の啓発資料 貸出中!

財団では、がん・結核予防、禁煙の啓発資料を無料で貸し出しています。  
町内会・文化祭などの各種イベントでぜひ活用ください!

## 貸出し用 資材

- 生活習慣病やがんに関するパネル
- 乳がん触診モデル
- DVD(乳がん、子宮がん)
- 結核に関するパンフレット
- スモーカライザー  
(たばこに含まれる有害物質の1つであるCO(一酸化炭素)をどのくらい体内に取り込んでいるかを測定する器械。息を吹き込むことで測定できます。)  
※スモーカライザーについてはマウスピース1個につき30円かかります。

がんに関するパンフレット等もありますのでお気軽にお問合せ下さい!



## 貸出しの流れ

岡山県健康づくり財団総務課へ連絡

日程・資材の受け渡し方法について確認

貸出

使 用 後 返 却

## 啓発資料



※送料が発生する場合は利用者負担でお願いします。

お問合せ先 (財)岡山県健康づくり財団 総務部総務課  
TEL 086-246-6254 FAX 086-246-6258 E-mail : zaidan@okakenko.jp

## 交通のご案内



岡山県健康づくり財団へは、天満屋バスセンター④番のりば・岡山駅東口⑥番のりばで  
⑩番卸センター・健康づくり財団線のバスにお乗り下さい。

健康づくり財団病院前でお降り下さい。なお、所要時間は、時間帯にもよりますが、岡山駅から25分位です。  
また、車でおいで際は、案内標識に従って下さい。駐車場は約130台分を用意しています。