

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

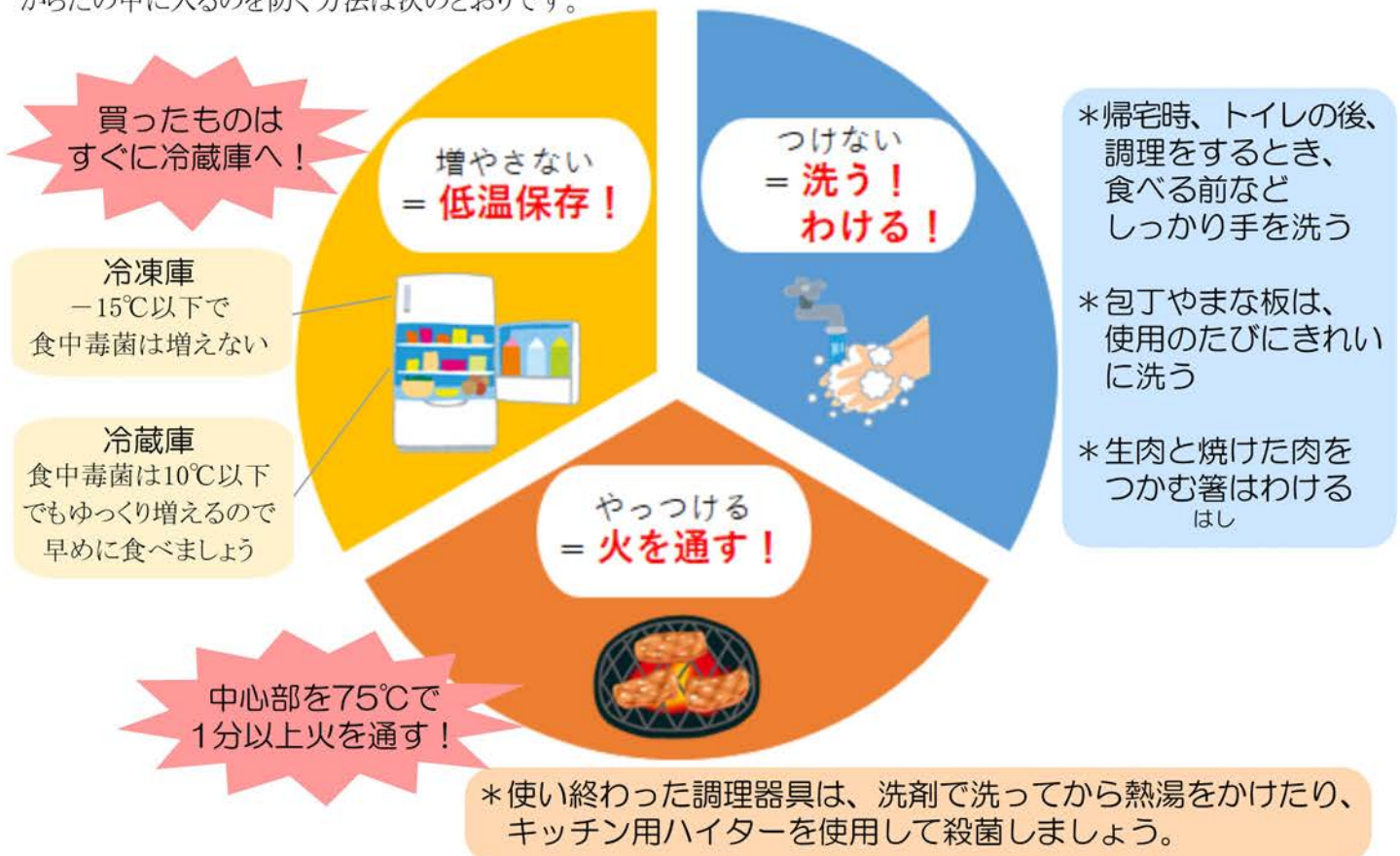
東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、外食の機会が減り、自宅での食事やテイクアウト、デリバリーを利用される機会も増えているのではないのでしょうか。これからますます、気温や湿度が高くなり、料理が傷みやすい時期となります。自宅で調理をするとき、テイクアウトなどを利用して食事をするときに気をつけるポイントをご紹介します。

食中毒予防の3原則を守りましょう

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物につき、からだの中に入ることによって起こります。食中毒の原因菌がからだの中に入るのを防ぐ方法は次のとおりです。



テイクアウトなどを利用するときのポイント

注文・購入するとき

- *すぐに食べきれぬ量を購入する
- *消費期限や保存方法を確認する

消費期限

テイクアウトをするとき

- *常温で長時間持ち歩かない
- *できれば保冷剤や保冷バッグをつかう



宅配を受け取るとき

- *到着後、外に放置されないようすぐに受け取る
- *できるだけすぐに食べきる
- *容器が破損しているなど異常を感じたら食べずに購入先に連絡する



もしも食中毒になるとどうなるの？

- *症状が出るまでの期間（潜伏期間）は原因となる病原体によって異なり、数時間～数日とさまざま
- *症状は吐き気、おう吐、腹痛、下痢、微熱が多い



とくに子どもやお年寄り、妊婦や免疫機能が低下するような持病がある方は命にかかわる可能性があるので注意しましょう

おう吐や下痢は悪いものからからだの中から出そうという良い反応です。

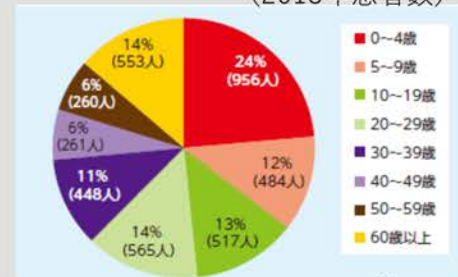
市販の下痢止めなどをむやみに飲まず、**早めに医療機関を受診**しましょう。



命にかかわる腸管出血性大腸菌(O157など)

O157に感染した人の多くは、3～5日の潜伏期間のうちに激しい腹痛と水っぽい下痢が何回も出て、まもなく血液の混じった下痢が出ます。健康な大人では無症状だったり、軽い下痢で終わります。しかし子どもや高齢者では重症化しやすく、平成23年に起こった牛肉のユッケによる食中毒では181人の患者のうち、5人が亡くなり、そのうち3人が14歳以下の子どもでした。

腸管出血性大腸菌の年齢群別割合
(2013年患者数)



参考：厚生労働省「お肉の食中毒を避けるにはどうしたらよいの？」

突撃！〇〇サンのお昼ごはん

今年度から、東京土建で働く方がどんなご飯を食べているのか突撃取材をしています。今回は、佐藤理事のお昼ごはんを紹介します。



佐藤 豊
理事

つけ麺と梅むすびのカロリーは確認しています。コロナ禍で外食もできない今日この頃、昼食は食べたいものを食べています。夕食は早ければ私が作り家族で野菜中心の食事に気をつけて、薄味・だしをきかせ工夫しています。



つけ麺（左）と梅むすび（右）

管理栄養士から

購入時にカロリーを確認されたり、夕食を薄味で野菜中心にするなど、1日の中で栄養バランスや塩分のとりすぎに気をつけていて素晴らしいです！お茶を選んでいるのも◎健康的な食生活を続けていつまでもお元気でいてくださいね！



東京土建国保では、歯の健康にとりこんでいます！

今月のキーワード 「歯みがきで 心筋梗塞予防」

45歳以上の過半数がかかっているとされる歯周病。歯肉からの出血・発赤・腫れ(炎症)があらわれ、最後は歯が抜けてしまう病気です。歯周病菌や炎症で出てくる毒素が歯肉の血管から全身に入ると、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病の悪化などにつながります。

歯のケアは、命のケアと同じ。さっそく歯科健診の予約をとってプロの目でみてもらおう！



新型コロナウイルス感染症について



厚生労働省ホームページ

緊急情報や報道発表資料から、最新の情報を知ることができます

検索

厚生労働省 新型コロナウイルス

令和3年 厚生労働省

★編集後記★

2018年夏にBBQで食中毒になりました。食べることが大好きでも、自分からからだを守るため、きちんと焼けるのを待とうと思います。食中毒にはなりたくありませんが、早くまたあの頃のように楽しみたいです。

保健師