

## 栄養成分表示を積極的に活用し、健康的な食生活を目指しましょう!

平成27年4月1日より食品表示法が施行され、事業者にも消費者にもわかりやすい制度を目指した食品表示制度が始まりました。

### 【栄養成分表示に関する主な変更点】

#### ◆加工食品の栄養成分表示が義務に

これまで任意だった栄養成分表示が義務化され、**熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム**の5成分が表示されるようになりました。

(一部省略が認められている食品があります。)

#### ◆ナトリウムは食塩相当量で表示

これまで「ナトリウム ○mg」と表示されていたところを、「食塩相当量 ○g」で表示することになりました。

Q どうして「ナトリウム」ではなく「食塩相当量」で表示するの?

A どのくらいの食塩に相当する量が入っているのかが一目で分かるようにするためです。

栄養成分表示 (1個(○g)当たり)	
熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

ナトリウムの目標量(一日あたり)は、食塩相当量で成人男性で8g未満、成人女性で7g未満です。しかし、日本人の多くが目標量以上のナトリウムを摂っているのが現状です。ナトリウムの摂りすぎは高血圧と関連し、心疾患や胃がんのリスクも高めます。

これまで表示されていた「ナトリウム」では、それがどのくらいの「食塩相当量」に値するか分かりにくかったため、新しい表示ルールでは、「ナトリウム」は「食塩相当量」に換算してから表示することになりました。

※平成32年3月31日までは経過措置期間のため、栄養成分表示がないものや、ナトリウムで表示されている商品も販売されています。

食品表示についてもっと詳しく知りたい方は消費者庁や東京都のHPをご活用ください。

事業者の方へ：食品表示を作成される際は、事前に保健所へのご相談をお願いします。

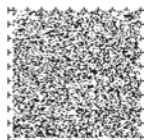
## 7・8・9月の事業案内

健診・健康相談	健康に関する相談を無料でお受けしています。ただし、健診及び診断書の発行は有料です。 7月4日(火)・5日(水)・26日(水)・27日(木) 8月1日(火)・3日(木)・9日(水) / 9月5日(火)・27日(水)	健康相談のため来所される方は、事前にご連絡ください。また、健診・検査は大島出張所にて予約制で実施します。
エイズ・性感染症検査	無料・匿名でHIV、梅毒、性器クラミジア感染症、淋菌感染症の検査が受けられます。	
検便(細菌培養検査)	7月18日(火)・8月14日(月)・9月11日(月) 受付時間:9:00~11:00(大島) 新島・式根島・神津島についてはお問い合わせください。	事前に容器を取りに来てください。(大島出張所・新島支所・式根島観光協会・神津島支所まで)。なお、利島にお住まいの方は大島出張所までご連絡ください。

### 島コラム

普段蛇口から出る水道水、当たり前なものかと思われていますが、島しょでは内地と異なり、水はとても貴重な財産です。大島や利島では、地下水の塩分濃度が高いため、脱塩処理を行っています。新島の水質と水量は安定していますが、お隣の式根島は安定的な取水が困難なため、現在は新島から海底送水管により供給されています。神津島は昔から水が豊富で水質も安定している島として有名です。このように、島によって水道事情は様々ではありません。

現在の清浄な水を供給できるようになるまでには、先代の人達の並々ならぬ努力がありました。島によっては夏期の雨量が不足し、水不足になる可能性もあります。これを機会に今一度水の大切さを見直してみたいかがでしょうか。



島しょ保健所ホームページ

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tousyo/index.html>

平成29年度  
(2017年度)

第2号

平成29年度  
登録第1号

# 保健所だより

発行：島しょ保健所 大島出張所 新島支所 神津島支所

R100 古紙配合率100%

## 粉製品の保存方法にご注意を!

ご家庭では、開封した小麦粉やお好み焼き粉はどのように保管されていますか?「乾燥しているから腐ることはないし、適当に輪ゴムで縛って、棚にでも置いていけば大丈夫だろう」と思ったら大きな間違いです。間違った方法で保管していると、思わぬ事態に陥ることがあります。ここでは、開封済み粉製品の危険性と、粉製品の正しい保管方法を紹介します。

### ◆ミックス粉がダニアレルギーの原因に?

近年、自宅で作ったお好み焼きやホットケーキを食べた後に、ダニアレルギーを起こす事例が報告されています。症状は皮膚症状(全身の紅(こう)斑(はん)、じんましん、かゆみ)、呼吸困難が主ですが、血圧低下、意識障害などのアナフィラキシーショックを生じ、生命に関わる場合もあります。一見、関係のなさそうな「食品」と「ダニ」ですが、調査してみると、材料として使用したミックス粉に、大量のダニが発生していることがわかりました。これらの事例では、ダニが繁殖したミックス粉を使用した食品を食べて、ダニアレルギーが発症してしまいました。

### ◆なぜミックス粉にダニが?

台所に保管されている開封済みのミックス粉は、以下の条件を満たしており、「ダニが大好きな環境」だといえます。ダニは条件がそろえば短期間のうちに繁殖します。

- 条件1 「餌」  
人の垢やフケ、カビ、食べ物などを餌とします。
- 条件2 「住む場所」  
マットレスや布団、カーペットなどの隙間がダニの好む住処になります。
- 条件3 「温度・湿度」  
温度は25℃から30℃、湿度は60%から80%を好みます。



### ? 袋の口を閉めててもダメ?

ダニは体長が0.3から0.5mmと非常に小さいため、ほんの少しの隙間から入り込んでしまいます。家庭で保管されている粉製品を検査したところ、開封部分を折り曲げ、輪ゴムやクリップなどで閉じたものからもダニが検出されたとの研究結果<sup>1)</sup>があります。



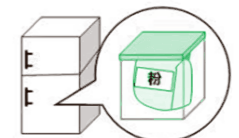
### ◆ダニを発生させない保管方法とは?

ダニアレルギーは熱に強く、加熱ではアレルギー予防はできません。アレルギーを防ぐためにはダニを発生させないことが一番大切です。

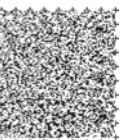
#### 【正しい保管方法】

①開封後は密閉する  
ダニの侵入を阻止するため、開封後の粉製品は密閉できる容器(タッパーなど)に入れましょう。

②冷蔵庫で保管する  
ダニは低温であれば、繁殖できないため、冷蔵庫に入れて保管しましょう。上記の保管方法を守り、開封後は早めに消費しましょう。



音声コード  
専用の読み上げ装置で内容を  
音声で聞くことができます。



参考文献 1) ダニ繁殖小麦粉食品によるアナフィラキシーとその対策(小児科, 45: 1458-1464, 2004)

# プールでうつる感染症に気を付けましょう!

プールの季節になりました。プールは楽しいものですが、感染症が広がる原因になることもあります。衛生的にプールを利用するための注意点をまとめました。特に小さいお子さんがいるご家庭の方は、ご一読ください。

## プールでの注意点

### ①入る前

- 体調不良(発熱、下痢等)ではないか確認しましょう。
- きちんと全身シャワーを浴びましょう。特に整髪料や化粧等はプール水を汚染するため、きちんと洗い流してから入水しましょう。

### ②入っている最中

- 鼻水や唾をプール内に入れないようにしましょう(プール脇にある側溝は、施設によってはプールへの戻り水になる場合があります。ご注意ください。)
- トイレに行った後は再度全身シャワーを浴び、汚れを落としましょう。

### ③出た後

- 目を軽く洗い流し、手洗い、うがいをしましょう。
- 全身シャワーを浴びましょう。
- ヘアブラシ、タオルの貸し借りはやめましょう。

## プール利用に関係する感染症

プール利用に関係する、または夏場にお子さんがかかりやすい代表的な感染症とプールでの感染予防のポイントを挙げました。

疾患名	主症状	プールでの感染予防のポイント
咽頭結膜熱 (プール熱)	39度前後の発熱、喉の腫れと痛み、結膜炎(目の充血や腫れ)を主とする	◆ プール前後の全身シャワー ◆ プール後の手洗い・うがい・洗眼(目を軽く洗い流す)
流行性角結膜炎 (はやり目)	目の充血、まぶたの腫れ、異物感、流涙(涙目)、目やになど	◆ タオル・目薬などを共用しない
伝染性軟属腫 (みずいぼ)	皮膚に中央部のくぼみとやや白っぽい光沢のあるイボ(1~10mm)ができる。	◆ 更衣室の床などの清掃と乾燥 ◆ 残留塩素濃度の保持
手足口病	発熱、口の中の痛みを伴う水ぼう、手足やお尻の水ぼう	
ヘルパンギーナ	突然の発熱(39度前後)、喉の痛みと発しん	
伝染性膿痂疹 (とびひ)	皮膚の発赤、水ぼう、膿ぼう、かさぶたなど。かゆみを伴うことがあり掻くことで広がる。	プール水を介して感染することはないが、症状の悪化や、接触による感染を防ぐため、プールは治るまで中止とする。

(注) 伝染性軟属腫(みずいぼ)の場合はビート板や浮き輪の共用についてもひかえましょう。

【参考文献】 ・学校において予防すべき感染症の解説(文部科学省)  
・学校における水泳プールの保健衛生管理(平成28年度改訂)  
(公益財団法人 日本学校保健会)

# 熱中症にご注意を!!

熱中症は、梅雨明けの7~8月に多く発生します。熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

## 環境

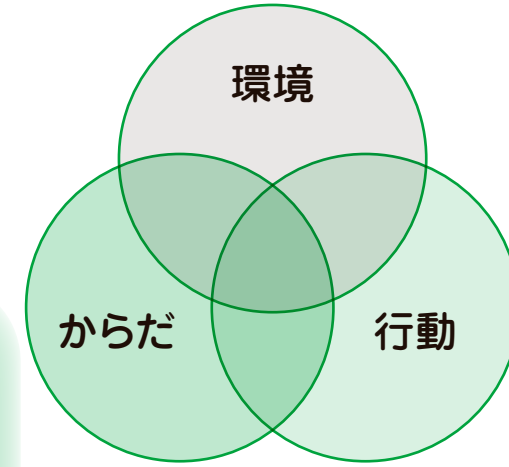
- ①高温多湿
- ②体感温度が高い

## からだ

- ①脱水状態や寝不足などの体調不良
- ②体内温度の調整が難しい状態  
皮ふ表面から熱を放散できず、体温の調整が難しい状態

## 行動

- ①激しい筋肉運動や慣れない運動
- ②長時間の屋外作業
- ③水分補給できない



その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

## 熱中症を予防するには

### こまめに水分を補給しましょう

- ・喉の渇きを感じる前に、こまめに水分をとりましょう。
- ・発汗後は、スポーツドリンクや梅干、塩飴などで水分と一緒に塩分補給も忘れずに行いましょう。

### 暑さを避ける工夫をしましょう

- ・室内では扇風機やエアコンで温湿度調節、外では日傘や帽子、通気性のよい服を着るなどを心がけましょう。

### ◆ 熱中症情報に関するホームページ

熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレット・カード、暑さ指数(WBGT)予報ほか

・環境省 熱中症予防情報  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

・国立環境研究所 熱中症予防情報  
<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

