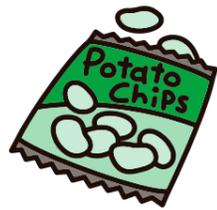


活用していますか? “栄養成分表示”



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。これまでは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(食塩相当量に換算したもの)の5成分が表示されるようになりました。食品を選ぶ際の情報源になりますので、上手に活用し、ご自身の健康づくりにお役立てください。

【栄養成分表示をチェック!】



栄養成分表示 1袋(60g)当たり	
熱量	332kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	21.1g
炭水化物	32.8g
食塩相当量	0.6g

ナトリウムの摂取目標量は食塩相当量で成人男性8g/日未満、成人女性7g/日未満です。(日本人の食事摂取基準2015年版)

例えばこのような表示がある商品を1袋食べた場合、食塩相当量の目標量(1日あたり)に対し、**成人男性では約8%、成人女性では約9%**を摂取することになります。食塩の摂り過ぎは高血圧と関連し、心疾患や胃がんのリスクを高めます。

※平成32年(2020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。

食品関連事業者の皆様へ

平成32年(2020年)4月1日以降に製造(または加工、輸入)する“**あらかじめ容器包装に入れられた、消費者に販売される**”加工食品、添加物には、栄養成分表示の表示義務※があります。

※一部表示が省略できる場合や表示を要しない場合があります。

移行期間は平成32年(2020年)3月31日までとなりますので、順次、準備をお願いします。

また、食品表示基準の施行により、栄養成分表示の他、原材料表示、アレルギー表示等の方法も変更されていますので、移行期間内に表示内容の見直しと変更が必要です。食品表示を作成される際は、事前に保健所へ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・11日・12日・31日 / 8月7日・8日・21日 9月11日・26日	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23日・8月13日・9月18日 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。

- (大島・利島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所
東京都大島町元町字馬の背275番4 TEL. 04992-2-1436 / FAX. 04992-2-1740
- (新島・式根島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所新島支所
東京都新島村本村六丁目4番24号 TEL. 04992-5-1600 / FAX. 04992-5-1649
- (神津島) ▶ 東京都島しょ保健所大島出張所神津島支所
東京都神津島村1088番地 TEL. 04992-8-0880 / FAX. 04992-8-0882
- (医療機関案内サービス) ▶ 保健医療情報センターひまわり TEL. 03-5272-0303



島しょ保健所ホームページ

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

平成30年度
(2018年度)

第2号

平成30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%

加熱調理した食品も油断は禁物

熱に強い
食中毒菌について

気温が高い夏は、食品の保存に注意が必要です。これは、生鮮食品はもちろん、加熱調理済の食品でも同様です。食中毒を起こす微生物の中には、熱に強い殻(芽胞)を作り、加熱調理後の食品でも生き残ることができるものがあります。これらの特徴を持つウェルシュ菌とセレウス菌について紹介します。



ウェルシュ菌

人や動物の腸内、土壌、地下水など自然界に広く分布しています。酸素がない環境で発育する特徴があります。また、43℃~47℃と比較的高い温度で活発に増えます。

カレーの作り置きに注意

カレーやシチューなどを大量に調理した後、常温で保管していると、生き残ったウェルシュ菌が、食品の中で活発に増えてしまいます。それをそのまま食べてしまうことで食中毒が起こります。

ウェルシュ菌による食中毒の予防方法

- 調理後の食品は早めに食べる。
- 調理後保存する場合は、小さな容器に小分けするなどして、急速に放冷し、なるべく早く冷蔵庫に入れる。
- 一度保存したカレーなどを食べる前には、グツグツするまで再加熱する。また、全体に熱がいきわたるよう、よくかき混ぜながら加熱する。

※ウェルシュ菌は、加熱後温度が下がった食品中では、通常、芽胞ではなく熱に弱い栄養体で生存しています。このため、加熱調理で菌の数を減らすことができます。菌の数が少なくなれば、食中毒のリスクも低くなります。



ウェルシュ菌

セレウス菌

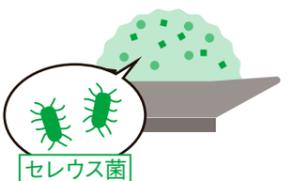
土壌、水中、動植物など自然環境中に広く分布しています。28℃~35℃で活発に増え、増える際に毒素を産生します。

米飯類の常温放置に注意

食品中で大量に増えたセレウス菌により産生された毒素を食品とともに摂取することにより食中毒が起こります。セレウス菌による食中毒の多くは、焼き飯、パスタなど米飯や麺類を調理した食品で起こっています。

セレウス菌による食中毒の予防方法

- 一度に大量の米飯や麺類を作り置きせず、必要量だけを調理する。
- 調理した食品はなるべく早めに食べる。
- 加熱後の食品は、冷蔵(10℃以下)で保管する。



セレウス菌

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。



調理後の食品は、低温で保存してなるべく早く食べましょう。

快適な住生活を送りましょう

私たちが日々の生活の中で、食事や寝床、家族団らんの場等になるのが、**お家**です。

当たり前のことですが、お家では居心地よく過ごしたいと思わず!?ですね。そんなお家でも、日々の衛生管理を怠ることによって、アレルギー症状が出たり、ジメジメ感、異臭等に悩まされることがあります。今回は、そんな被害にあわないようにするためにお家でできる対処法等をご紹介しますと思います。

アレルギー

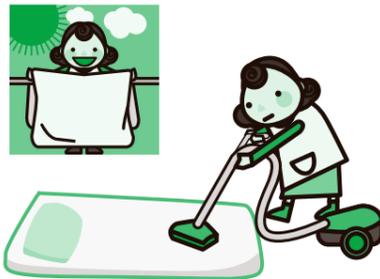
アレルギーは、ダニ、カビ、花粉等の原因物質や、悪化因子である化学物質によって引き起こされます。人によって症状は異なりますが、普段の生活の中からもなるべく原因物質を吸わないことが大切です。

・ダニ、カビ

ダニ(コナダニ、ヒョウヒダニ等)やカビ(アオカビ、クロカビ等)は、ぜん息や皮膚炎の原因物質です。定期的な掃除機による清掃、寝具類の洗濯や天日干しを行い、原因物質を増やさないようにしましょう。

・揮発性有機化合物

新品の衣料品や家具等の塗料由来の有機化合物(主にホルムアルデヒド)は、目や皮膚への刺激や頭痛などといった症状を引き起こすことがあります。衣料品は一度洗ってから使用したり、家具は風通しのよい場所で乾かしましょう。また、ホルムアルデヒド等の化学物質に配慮した商品を選ぶこともポイントです。



臭気問題

夏場は、温湿度の上昇に伴って臭気問題が多く発生します。様々な原因がありますが、意外と身近なものが原因で臭気問題が起ることがよくあります。

・排水口

水道水の異臭苦情の大半の原因が排水口からの異臭です。もし水から異臭がすると感じたら、まずは排水口を確認し、清掃してみましょう。

・生ごみ

夏場は腐敗スピードが速く、1日放置しているだけで異臭の原因となります。生ごみは、密閉容器に保管したり、ごみ収集日毎に処理するようにしましょう。

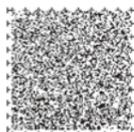


☆芳香剤・消臭剤・脱臭剤

香りにより不快感を抑制する芳香剤、異臭を分解、吸着することにより臭い成分自体を除去する消臭剤・脱臭剤を使用するのもポイントです。ただし、根本的な解決にはなりませんので、しっかりと異臭の原因を探しましょう。



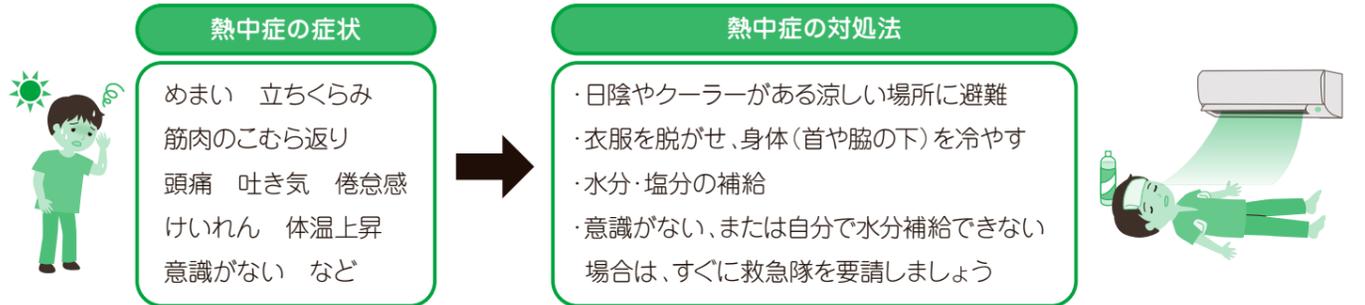
● ● ● 快適な生活を目指しましょう~!! ● ● ●



【参考図書】健康・快適居住環境の指針(東京都福祉保健局発行)

いよいよ夏本番! 熱中症に注意しましょう

東京消防庁の統計によると、昨年6月から9月までの間に、都内(東京消防庁管内)では約3000人の方が熱中症で救急搬送されました。熱中症は、正しい予防法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。「自分は大丈夫」と過信せず、予防法をもう一度見直してみましょう。



熱中症は症状が出る前からの予防が大切です

その1 暑さに負けない体づくり

普段からバランスのよい食事と睡眠をしっかり取り、体力をつけましょう。熱中症に負けない体をつくるのが大切です。

その2 こまめな水分補給<塩分も忘れずに>

のどが渇かなくてもこまめに水分を取ることを心掛けましょう。また、汗が多いときは、塩分の補給も大切です。スポーツドリンクなどが効果的です。

その3 快適に過ごせる環境を工夫

屋内は風通しや遮光を工夫し、扇風機やエアコンを上手に使うことで室温を適度に調節しましょう。また、通気性の良い、吸湿・速乾性のある衣服を着用するのもよいでしょう。

その4 お出かけの前に

日傘や帽子、水筒(またはペットボトル)を持ちましょう。

熱中症 ここに注意

- ①暑さの感じ方は人によって異なります。自分の体調の変化に気を付けましょう。
- ②熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の方です。高齢者は、感覚機能や体温調節機能が低下するため、特に注意が必要です。
- ③仲間で協力し、熱中症予防を呼びかけ合いましょう。
- ④無理な節電は控え、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。



熱中症情報に関するホームページ

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

気象庁 熱中症から身を守るために <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/kuashou/kurashi/netsu.html>

消防庁 熱中症情報 http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

