

食べていますか? 「主食・主菜・副菜」のそろった食事!

●日本型食生活と主食・主菜・副菜

伝統的な日本型食生活では「一汁二菜」「一汁三菜」といわれる組み合わせの食事をしてきました。この食事は、ご飯・汁物・おかず(主菜1品、副菜1~2品)からなる食事です。多様な食材を使うことで、栄養のバランスを整えやすくなります。



●主食・主菜・副菜とは

- 主食**… 米・パン・めん類などの穀物を使った料理。
炭水化物を多く含み、主にエネルギーの供給源になります。
- 主菜**… 魚・肉・大豆製品・卵などを使った料理。
たんぱく質を多く含み、メインのおかずとなる料理です。
- 副菜**… 野菜や海藻などを使った料理。
ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源になります。



参考)とうきょう健康ステーション

●主食・主菜・副菜のそろった食事を食べていますか?

みなさんは毎日3食食事をとっていますか? また、食事には主食・主菜・副菜がありますか?
食生活アンケート(平成28年実施)では、大島町・利島村・新島村・神津島村のみなさんの79.8%の人が、ほぼ毎日3食食事をとっていました。そのうち49.0%の人が、毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事をとっていました。
一方、主食・主菜・副菜がそろわない食事は「朝食」で多く、料理別では「副菜」が欠けることが分かりました。日々の食事の中で「1品増やす」「食材を変える」「常備菜を活用する」「汁物やラーメンなどは具たくさんにする」など、無理なく実践できる「主食・主菜・副菜のそろった食事」への工夫を考えてみてはいかがでしょうか。
夏バテを防ぐためにも今のうちから「1日3食食べること」「主食・主菜・副菜をそろえること」を意識しましょう。

7・8・9月の事業案内

健康相談 健康診断	健康に関する相談を無料でお受けしています。 <健康診断実施日> 7月9日・10日・31日 / 8月6日・7日・28日 9月11日・12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。 健康診断のお申し込み手続きは、実施日の1週間前までです。 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22日・8月19日・9月17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>

2019年
夏号

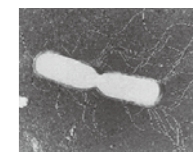
登録(01)1号

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%

知っておこう! 腸炎ビブリオ!

日も長くなり、季節はすっかり夏になりました。気温の高い時期に活動する細菌に「腸炎ビブリオ」という細菌がいるのはご存知ですか? 例年夏になると腸炎ビブリオによる食中毒が発生しています。今回は腸炎ビブリオについて説明したいと思います。



腸炎ビブリオ

・腸炎ビブリオって何?どんな食品に付いているの?

海水に生息する細菌で、海水温が高くなる5~10月に活動します。主に魚介類に付着しており、腸炎ビブリオが原因の食中毒では、魚介類が原因食品というケースが多いです。

魚介類以外では、卵焼き、漬物が原因食品になることがあります。これは、まな板や包丁を介した二次汚染によるものです。

*二次汚染とは……菌に汚染された調理器具やふきんが別の食品に触れることで、他の食品を汚染することをいいます。

・腸炎ビブリオ食中毒の症状は?

喫食から8~24時間で発症します。腸炎ビブリオが産生した毒素が体内の細胞を攻撃し、激しい腹痛、下痢、嘔吐、発熱(37~38℃)を起こします。一般に数日で症状は治まりますが、脱水症状により虚脱状態となるなど、重症化する例もあります。

・どうやって予防するの?

腸炎ビブリオには3つの弱点があります。それは、**真水・低温・加熱**です。

弱点1 真水

腸炎ビブリオは海水より塩分濃度が低い環境では生きられません。魚や調理器具は水道水でよく洗いましょう。

弱点2 低温

腸炎ビブリオは低温に弱く、4℃程度では増殖できません。食品は低温保存し、保冷を心がけましょう。

弱点3 加熱

腸炎ビブリオは熱にも弱く、60℃、10分の加熱で死滅します。食品を加熱するときは十分に火を通しましょう。



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。

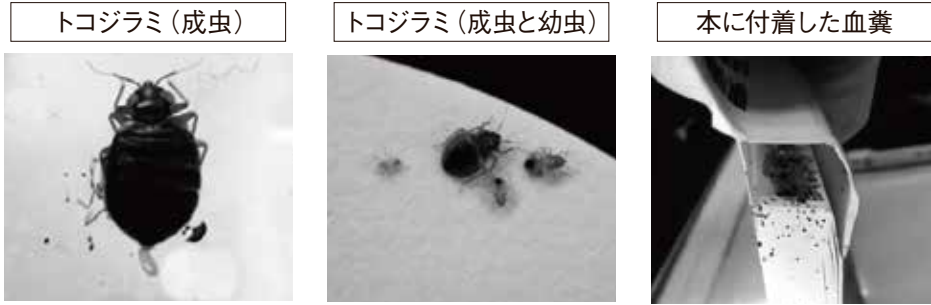
腸炎ビブリオは恐ろしい細菌ですが、予防に難しい技術は必要ありません。日頃から食品を衛生的に取り扱うことで十分に予防できます。予防を心がけて食品を取り扱しましょう。

知っていますか?? トコジラミ

近年、都内の保健所では、トコジラミに関する相談が相次いで寄せられています。島しょ地域においても、旅行時の荷物等にまぎれて家に持ち込まれることが考えられます。トコジラミのことをよく知り、**早期発見・早期駆除が大切です。**

トコジラミってどんな虫?

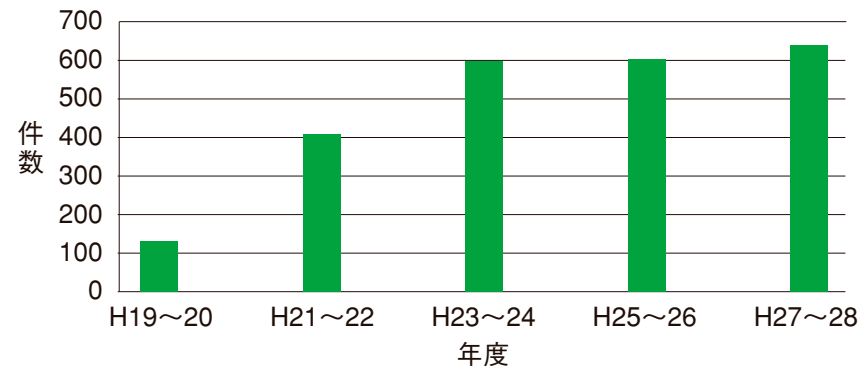
- 成虫: 約5~7mm (褐色)
- 幼虫: 約2~5mm (薄褐色)
- 卵: 約1~2mm (乳白色)
- 丸く扁平、羽はないが素早い
- 人が生活する場所に生息
- **夜間に行動し、日中は隙間に隠れる**
- **駆除が非常に困難**



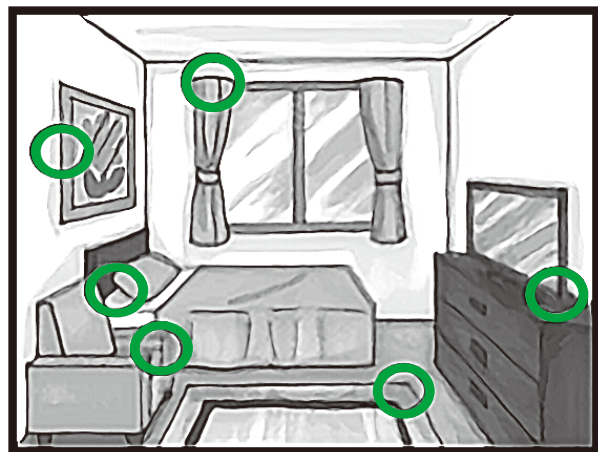
トコジラミのエサや被害は?

- 人や動物の血液
- 血液を1年吸血しなくても生きる
- 刺されることによる痒み
- 何か所も刺され、非常に痒くなる

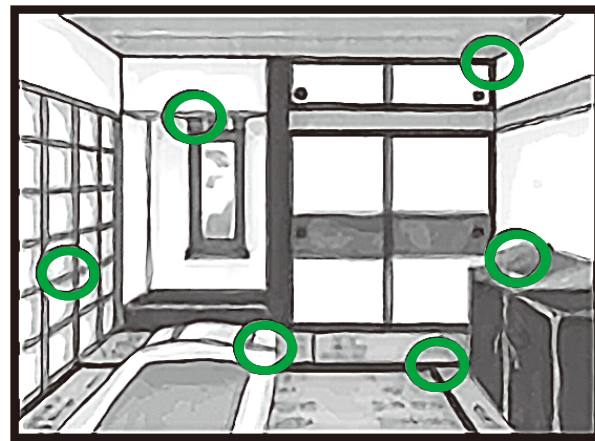
東京都トコジラミ相談件数



トコジラミの主な生息場所



ベッドのヘッドレスト等の隙間、ベッドの裏、マットレスの中、カーテンの折り目の間、カーペットの下、ソファの隙間、家具と壁の間 など



布団やまくらの中、畳の縁、床・テレビ・柱・壁・天井の隙間、押入れ、テレビ・電話等の電化製品の裏、障子、掛け軸の裏 など

トコジラミを見つけたときの対策は?

日頃からトコジラミを意識して掃除・点検を行い、被害の拡大を防ぎましょう。発見時には、早急に駆除する必要があります。やっかいなことに、部屋の隙間に生息するトコジラミを自身の対策で完全駆除することは非常に困難です(逆に被害を広げてしまうことが多い)。また、薬剤抵抗性のトコジラミも出現しているため、**専門業者に調査や駆除を依頼することが、早期解決になります。**

楽しい夏を過ごすために...

熱中症にご注意を!!

7~8月は熱中症が最も発生する時期です。熱中症について正しく理解し、予防しましょう。

【熱中症とは】

室温や気温が高い中で作業や運動をすることで体内の水分や塩分が失われ、電解質バランスが崩れ、体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。

【熱中症の症状】

- ☀ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、吐き気、体のだるさ、頭痛などの症状があります。
- ☀ 重症になると、意識喪失、けいれん、体が熱くなるなどの症状があり、最悪な場合には死亡することもあります。



【熱中症の対処法】

- ☀ 日陰やクーラーがある涼しい場所へ避難しましょう。
- ☀ 首や脇の下、足の付け根を冷水や氷、冷たいタオルなどで冷やし、水分補給をしましょう。
- ☀ もうろうとする、ろれつがまわらない、けいれんや高熱などがある場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。



【高齢者と子供は特に注意が必要です】

- ▲ **高齢者の方** → 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。のどの渇きや暑さを感じる感覚、暑さに対する体の調整機能が低下しているため注意が必要です。
- ▲ **子ども** → 子どもは身長が高くないため、地面からの照り返しを浴びやすく、大人よりも熱い環境にいます。また体温調節機能が十分に発達していないため熱中症になりやすい傾向があります。

【熱中症予防のために...】

- ☀ 気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。屋外で活動している時だけでなく、家の中にいる時でも室温、湿度が高いと体から熱が逃げにくく、熱中症になる場合があるので注意が必要です。
- ☀ 外出時は日傘や帽子をかぶり、通気性の良い服装にしましょう。
- ☀ 日陰を利用しこまめな休息をとりましょう
- ☀ のどが渇かなくても、こまめに水分を取るよう心がけましょう。ただし、コーヒーや緑茶などのカフェインが多く含まれている飲み物、アルコール類は利尿作用があるので適しません。また汗が多いときは塩分補給も大切です。

