

野菜メニュー店に行きませんか ～野菜をしっかり食べましょう～

東京都では「東京都健康推進プラン21(第二次)」を策定し、都民の生活習慣病の発症・重症化予防を図り、生活習慣改善に取り組める食環境づくりを目指しています。その食環境づくりの一つとして、野菜メニュー店事業に取り組んでいます。野菜メニュー店とは、外食での野菜摂取量を増やすために、野菜を食べられるメニューを提供する、お客様の健康づくりのサポーターになるお店のことです。野菜メニュー店では1食当たり120g以上の野菜※(都民の1日当たりの野菜摂取目標量350gの約1/3)を使用したメニューを提供しています。※ここでいう野菜は、いも類、きのご類、海藻類を含めない緑黄色野菜、その他の野菜です。

大島町、利島村、新島村、神津島村には、令和元年8月現在、10店舗の野菜メニュー店があります。今年に入ってから新規店舗の登録もあり、店舗数が少しずつ増えていきます。お店の情報は「島しょ保健所ホームページ」にも掲載していますので、ぜひご覧ください。

秋は旬の食材がたくさん登場し、食欲の秋とも言われます。夏の暑さが和らぎ、過ごしやすい今の時期にぜひ野菜メニュー店に出かけ、野菜をしっかり食べましょう。また、毎日の食事でも意識して野菜を取り入れ、体調を整えましょう。



野菜メニュー店は、このステッカーが目印です。

10・11・12月の事業案内

事業	内容	予約・お問い合わせ窓口	費用
小規模企業健診	大島島内の小規模事業者を対象とした、労働安全衛生法に基づく定期健康診断を実施しています。	予約制です。 事前に大島出張所にご相談ください。	有料
便検査 (細菌培養検査)	大島出張所では以下の便培養検査を行っております。 赤痢菌 サルモネラ菌(チフス菌・パラチフスA菌) 腸管出血性大腸菌O157	●大島にお住まいの方 大島出張所で事前に容器をお受け取りください。 (提出日)10月7日・11月18日・12月9日 (受付時間)9:00～11:00 利島・新島・式根島・神津島については、提出日・受付時間が異なります。 以下の窓口までお問い合わせください。 ●利島にお住まいの方:大島出張所 ●新島、式根島にお住まいの方:新島支所 ●神津島にお住まいの方:神津島支所	有料
感染症検査	匿名でHIV抗体検査、性感染症(梅毒、クラミジア、淋菌)の検査が受けられます。	予約制です。 事前に保健指導担当にご相談ください。	無料
健康相談	健康に関する相談を無料で受け付けています。	ご来所いただく際は、事前にお電話にてご連絡ください。	無料

(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

看護師 アルバイト募集

勤務日数:月2～3日 半日勤務 勤務内容:健康診断の補助業務
資格:准看護師・看護師免許を有する方 賃金等:東京都の規定により支給
応募方法:以下の連絡先までご連絡ください。面接の上決定します。
連絡先:電話04992-2-1436 島しょ保健所大島出張所 健診担当まで



島しょ保健所ホームページ

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

2019年
秋号

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

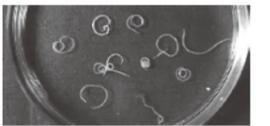
R100 古紙配合率100%
リサイクル適性A
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

* 気を付けて 生の魚に アニサキス *

昨年、都内で発生した食中毒で最も多かったのは、アニサキスによる食中毒です。アニサキスはよく耳にする寄生虫ですが、一体どんな症状を引き起こすものなのでしょうか?今回はアニサキスについて説明します。

① アニサキスって何?

アニサキスは魚介類の内臓に寄生する寄生虫の1種です。幼虫は長さ2～3cmで、サバ、スルメイカ、アンコウ、サケ、カツオなど、多くの魚介類に寄生します。その後、宿主を変えて、イルカ、クジラの体内で成虫へと成長します。幼虫は基本的に内臓に寄生しますが、寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると筋肉部位に移行します。幼虫が寄生した筋肉部位を生で食べると、アニサキスによる食中毒が起きることがあります。



② アニサキスの食中毒症状は?

喫食後概ね8時間で激しい腹痛、嘔吐等の症状が現れます。これは、体内に侵入したアニサキスが胃や腸の内壁に侵入しようとするからです。



③ アニサキス症はどうやって予防するの?

アニサキスは魚介類の生食で使用するワサビ、醤油、酢等に漬けても死滅しません。アニサキス症の予防には以下の3つの方法が有効です。

1. 十分に加熱する。

アニサキスは熱に弱いため、魚を十分に加熱(60℃1分以上、または70℃以上)すると死滅します。



2. 冷凍する。

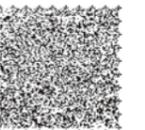
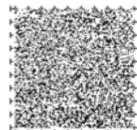
アニサキスは中心部まで-20℃で24時間冷凍すると死滅します。しかし、冷凍庫扉の開閉状況、冷凍庫内の温度によっては中心部が-20℃まで下がらない、または下がるまで時間がかかる場合があるため、冷凍状況(冷凍時間、冷凍温度)の確認が必要です。

3. すぐに内臓を取り除く

アニサキスは寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると内臓から筋肉に移行します。素早く内臓を取り除くことで、アニサキス食中毒のリスクを減らせます。

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。

アニサキスによる食中毒は一つの季節に限定せず、**年中発生**しています。生の魚を扱う際は、常にアニサキスの存在を意識し、食中毒予防策を実施しましょう。



お酒の飲み方、コントロールできていますか？

アルコールは依存性のある**薬物**です。

習慣的に使用していれば、誰でもアルコール依存症になるリスクがあります。

年齢や性別、社会的立場などに関係なく、また、意思の強さや性格の問題で起こるものでもありません。

「アルコール依存症」というと中年男性のイメージが強いようですが、近年では女性の飲酒率が高まり、女性の依存症者も増えています。また、高齢化に伴い、高齢者の依存症も介護場面などで問題となっています。



◆アルコール依存症とは？

アルコール依存症の症状は「飲酒のコントロールがきかない」状態です。

飲んではいけないうつ状態で飲んでしまう、「今日は、ほどほどにしよう。」と思ったのに飲み過ぎて酔いつぶれてしまう、飲酒のために身体を壊しているのに酒を止められない等の症状があります。



◆アルコール依存症からの回復のためには？

専門の医療機関等における治療や援助、自助グループへの参加により、回復することができ、社会参加が可能になります。

◆依存症にならないために、適正飲酒を心がけましょう！

厚生労働省では、「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコール約20gとしています。女性はこの半量です。また、毎日60g以上の飲酒は多量飲酒に当たります。

【主な酒類の換算の目安】

厚生労働省 ホームページより

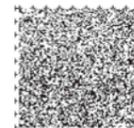
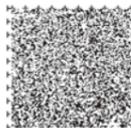
お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g



島しょ保健所大島出張所・新島支所・神津島支所では、お酒に関するご相談を保健師がお受けしています。ご本人だけでなく、ご家族や周囲の方からのご相談にも対応します。また、必要に応じて、専門の医療機関や自助グループ等のご紹介もいたします。一人で悩み続けしないで、お気軽にご相談ください。



- ◇大島出張所（保健指導担当） 電話：04992-2-1436
- ◇新島支所（保健指導担当） 電話：04992-5-1600
- ◇神津島支所（保健指導担当） 電話：04992-8-0880



食品表示を見てみよう！

食品には、賞味期限、栄養成分など様々な情報が表示されており、買い物や健やかな食生活に役立ちます。今回は、加工食品を例に、食品表示についてご説明します。



【加工食品の表示例】

加工食品には、一括表示と栄養成分表示が記載されています。

一括表示(原材料や期限などを表示している部分)

名称	焼菓子
①→原材料名	小麦粉(国内製造)、砂糖、マーガリン、チョコレートチップ(乳成分を含む)、卵、食塩/乳化剤、香料、カラメル色素、膨張剤
内容量	10枚
②→賞味期限	2019年〇月△日
保存方法	直射日光を避け、常温で保存
製造者	株式会社大島HC製菓 東京都大島町元町〇〇一△

栄養成分表示 ← ③

栄養成分表示(1箱(10枚)あたり)	
熱量	300 kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	10.0 g
炭水化物	30.0 g
食塩相当量	1.0 g



① 原材料名*

使用された原材料が、重量の多いものから順に記載されています。原材料と添加物は、記号など(一括表示例の「/」)で明確に区分されています。

特定原材料(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を含む場合は、原材料名にその旨が記載されています(一括表示例の網かけ部分)。

② 期限表示

消費期限又は賞味期限が表示されています。いずれも、未開封の状態、表示されている保存方法に従って保存した場合の期限です。

消費期限・食べても安全な期限で、お弁当など、長くは保存がきかない食品に表示されます。

賞味期限・おいしく食べることができる期限で、スナック菓子等、比較的保存がきく食品に表示されます。

③ 栄養成分表示*

消費者の日々の栄養・食生活管理による健康増進に役立てるために、「熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量」などの記載があります。(一部省略が認められている食品があります。)

*2020年3月31日までは、食品表示法施行前の基準による記載も可能です。

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

○消費者庁HP「食品表示」

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/

○東京都HP「食品の表示制度」

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

