

保健師・栄養士の

すこやかだより

令和元年度 健康づくり講演会

「今日からできる簡単食育」

～簡単にできるバランスの良い食事と防災食～

日時 令和2年2月22日(土)

13:30～15:00【受付13:00～】

場所 鏡野町中央公民館 大集会室

講師 今泉マユ子さん(管理栄養士)

レシピ開発、商品開発に携わるほか、防災食アドバイザーとして資格をいかし、全国各地で幅広く活動。レトルトの女王、缶詰の達人とも呼ばれ、テレビ、ラジオ、新聞、雑誌など多方面で活躍中。

主催 鏡野町・鏡野町健康づくり推進協議会

参加費
無料

定員
100名
(要申込)



申込受付 2月3日(月)～

*詳しい内容については、
2月広報紙の**差込チラシ**をご覧ください。

その他、下記のコーナーもあります!

- 「かがみの健康チャレンジ90日」賞品交換会
- 健康づくり展示コーナー など

お問い合わせ先: 保健福祉課 保健指導推進センター 担当: 庄司 電話(0868)54-2025

冬こそ注意しよう!

「ノロウイルス」による食中毒

食中毒は夏だけではなく!
ウイルスによる食中毒は冬に多発しています!

ノロウイルスとは

1年間のうち、特に冬場の食中毒の主な原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、少量でも感染することがあります。

感染経路

〈食品から〉

感染した人が調理をして汚染された食品、加熱不十分な二枚貝など

〈人から〉

患者のふん便やおう吐物との接触、患者のくしゃみ・咳による感染など

症状

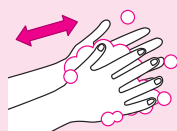
感染してから24～48時間で発症し、吐き気・おう吐、下痢、発熱などが1～2日続きます。感染しても症状がない場合や、軽い風邪のような症状のこともあります。抵抗力が弱い高齢者や乳幼児は重症になることもあります。

感染を予防するポイント

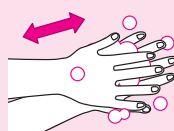
- 帰宅時、調理を行う前、食事の前、トイレの後必ず手を洗う。
- 二枚貝などの食材は85℃以上で90秒以上加熱する。
- 調理器具は十分に洗浄し、85℃以上で1分間加熱するか、塩素漂白剤(4mlに対して水1ℓでうすめる)で消毒する。
- おう吐、下痢などの症状がある人は調理作業を控える。

できていますか? 衛生的な手洗い方法!

手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす有効的な方法です。



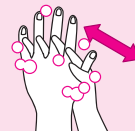
①手の平



②手の甲



③指先・爪の間



④指の間



⑤親指



⑥手首

すすぎは十分に行い、清潔なタオルやペーパータオルで拭きましょう。

お問い合わせ先: 保健指導推進センター 保健福祉課 担当: 保健師・栄養士 電話(0868)54-2025・FAX(0868)54-2891