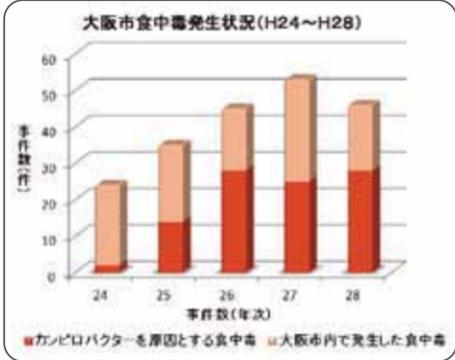


『新鮮だから安全』ではありません!!

生・半生・加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が多発しています。

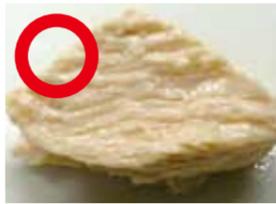
平成28年に大阪府で発生した食中毒事件46件中、カンピロバクターを原因とするものは28件(全体の約61%)でした。そしてそれらの原因となった食品のほとんどが生(鶏肉)でした。カンピロバクターはもともとニワトリなどが腸内に持っている細菌で、市販鶏肉から、カンピロバクターが高い割合(※20%~100%)で見つかっています。次のことに注意して、食生活を安全に楽しみましょう。(※過去の厚生労働科学研究の結果より)



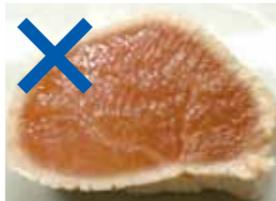
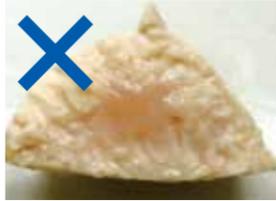
予防のポイント①

●お肉は十分に加熱しましょう!!

「新鮮なお肉だから生でも安全」は間違いです。カンピロバクターは新鮮な鶏肉ほどたくさんついていることが知られています。お肉は中心部の色が完全に変わるまで火を通しましょう。(目安: 中心部の温度75℃で1分間以上)



▼新鮮な鶏肉(イメージ)



予防のポイント②

●お肉を焼くときは、専用のはしやトングを使いましょう!!

カンピロバクターは少量でもついていれば食中毒を起こす可能性があります。食べるためのはしでお肉にふれないようにしましょう。お肉の調理に使う包丁やまな板などは、使用するたびに洗浄消毒しましょう。

予防のポイント③

●手洗いを徹底しましょう。

生肉をさわった後は、石けんを使って丁寧に手を洗いましょう。手洗いは食品衛生の基本です!!

カンピロバクター食中毒とは?

カンピロバクター食中毒にかかると、食べてから1~7日(平均2~3日)で下痢、腹痛、発熱などの初期の風邪に似た症状がでます。死亡例や重篤例はまれですが、乳幼児・高齢者、その他抵抗力の弱い方は重症化する危険性もあり、とくに注意が必要です。また、カンピロバクターに感染した数週間後に、手足の麻痺や顔面神経麻痺、呼吸困難などを起こす「ギラン・バレー症候群」を発症する場合があります。

大阪府では、細菌性食中毒が多く発生する7月を食中毒予防月間と定め、食品衛生に関する知識の普及啓発と食中毒予防対策を強化しています。

【問合せ】保健福祉課(生活環境) 2階23番 電話4809-9973

健康や事故に注意して、
楽しい夏を
過ごしましょう!



夏の交通死亡事故件数は増加傾向!

夏は、花火・お祭り・旅行etc...楽しいことがいっぱい!でも...

自転車や自動車に乗る機会も多くなる季節、ついつい、開放的な気持ちになり無茶な運転をしていませんか?また、夏休みは子どもたちが外で遊ぶ機会が増えますので、子どもの飛び出しには十分注意してください!遠くに出掛ける際は、十分休憩をとりながら運転するなど、気持ちに余裕を持って運転するよう心がけましょう!
7月は「夏の交通事故防止運動」期間です。ちょっとした不注意で、事故にあわないよう、事故を起こさないよう気をつけて楽しい夏を過ごしましょう。



【問合せ】安全安心企画 1階8番 電話4809-9819
東淀川警察署 交通課 電話6325-1234

食事と水分補給で 夏バテ予防

夏になると、体がだるい、食欲がない、疲れやすい、眠れない等の症状を感じませんか。食事と水分補給で夏バテを防ぎましょう!



夏バテ予防のポイント

①栄養バランスのよい食事をとりましょう

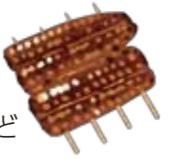
夏は暑さによる疲れや、冷たいものの取りすぎで胃腸の動きが弱くなり、食欲がなくなってしまいます。

▶ 毎食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう

②ビタミンB1の補給を忘れずに

糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1は、疲労回復に効果があると言われてい

▶ ビタミンB1を多く含む食品
豚肉・うなぎ・大豆など



③水分補給

体温調節機能を保つために、水分は少ない量でもこまめにとりましょう。



▶ アルコールは脱水作用があるので水分補給には適しません
● 冷たい炭酸飲料などは飲みすぎると血糖値が急上昇して食欲がなくなる原因になります

【問合せ】健康(保健企画) 2階22番 電話4809-9882

女性被害防止!!

~女性の皆さん、私は大丈夫とっていませんか?~

東淀川区では、重点犯罪抑止事業として女性被害防止に取り組んでいます。夏の夜は日が長く、帰りが遅くなりがちです。「私は大丈夫・私には関係ない」と思っていませんか?犯罪の被害者にならない保証など誰にもありません。しかし、日頃の備えとちょっとした心がけで犯罪被害を防ぐことができます。



POINT

音楽プレーヤーやスマートフォンに集中していると、周りの気配に気づくのが遅くなります。顔を上げ、き然とした態度で歩きましょう!!そして時々後ろを振り返るなど、まわりを気にしながら通行しましょう!!

※いざというときに使えるよう防犯ブザーを持ちましょう!!

【問合せ】安全安心企画 1階8番 電話4809-9819
東淀川警察署 防犯係 電話6325-1234

