

連載

上三川町の健康の「見える化」

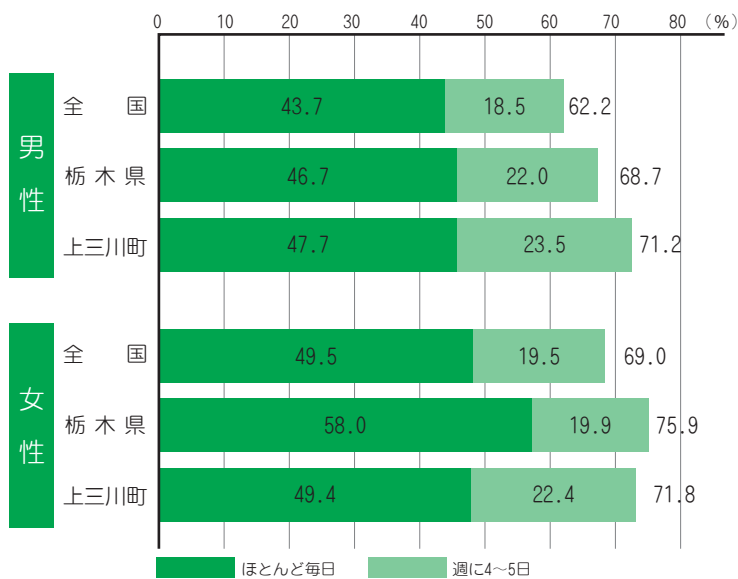
②食事バランス

6月は食育月間なので、今月は食事のバランスについてのデータを紹介します。

多様な食べ物を組み合わせることでバランスのとれた食事を作ることができ、また、主食・主菜・副菜を基本としたメニューにすると、必要な栄養素をバランスよくとることが出来ます。

左記のグラフから、本町の男性は全国及び栃木県と比較し、主食・主菜・副菜がそろった良いバランスの食事をしていいることが分かりますが、女性は栃木県より割合が低くなっています。食事バランスガイドを参考に、バランスのよい食事を心がけましょう。

【主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる
食べることが1日に2回以上ある日数】



資料：全国（厚生労働省 平成27年 国民健康・栄養調査）
 栃木県（平成28年度 生活習慣 アンケート調査）
 上三川町（平成29年度 町民意識調査）

▶ 問い合わせ先 = 健康福祉課 成人健康係 ☎ 569133

「知事と語ろう！とちぎ元気フォーラム」

県政の課題などについて、県民の皆さんと知事が直接話し合うフォーラムを開催します。

- ▶ 日時 = 7月6日（土）午後1時30分～（2時間程度を予定）
- ▶ 場所 = 上三川いきいきプラザ
- ▶ 応募資格 = 県内に在住、通勤・通学している方
- ▶ 定員 = 約100名
- ▶ 応募方法 = 住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、性別、職業（学校名）を明記の上、はがき、FAX、Eメールで応募してください。（応募多数の場合は抽選）
- ▶ 応募締切 = 6月21日（金）当日消印有効
- ▶ その他 = 託児、手話通訳・要約筆記を御希望の方はその旨を記載してください。
- ▶ 問い合わせ先 = 県広報課（〒320-8501 ※住所記入不要）
 ☎ 028(623)2158 FAX 028-623-2160
 E-mail : kocho@pref.tochigi.lg.jp



はじめよう
そろばん
 5才より 田村そろばん教室
 月・水・木 3:30～ 土 11:00～
 場所 = 上三川町上三川4879 問合せ = 080-5094-8881
 (暮らしの店海老原2F)

日産リーフを選ぶ理由が、またひとつ。
日産リーフ e+ 登場

心おきなくロングドライブを楽しめる。
 日産リーフ e+
 62kWh/リッター搭載車
 一充電走行距離(国土交通省審査値)
458km (WLTC)
570km (NEDC)

NISSAN 栃木日産 上三川店 TEL 0285-56-7723

食中毒に注意しましょう！

細菌による食中毒に注意！

これからの季節（6～8月）は細菌による食中毒が多く発生する時期です。特に、気温が高い時に増殖するものに、卵製品や加熱不十分な肉が原因の「サルモネラ」や煮込み料理（カレーなど）の常温保存が原因の「ウエルシュ菌」があります。これらの細菌やウイルスは温度や湿度などの条件がそろくと食べ物の中で繁殖し、その食べ物を食べることにより、食中毒を引き起こします。

食中毒を予防するための3原則 ～食中毒菌を「つけない」・「増やさない」・「やっつける」～

①菌などを食べ物に「つけない」

食中毒の原因菌やウイルスが、食べ物を通して口に入らないように手をよく洗いましょう。

②食べ物に付着した細菌を「増やさない」

食品を購入したら、低温で保存し、生鮮食品やお惣菜は早めに冷蔵庫へ入れましょう。

ウエルシュ菌は、調理したら速やかに食べるか、保存する場合は調理後すぐに冷却し、食べるときは十分に再加熱することがポイントです。

③食べ物に付着した細菌を「やっつける」

食品のほとんどの細菌やウイルスは熱に弱いため、よく加熱して食べましょう。



衛生的な手洗い方法

- ①流水で手を洗う。
- ②手洗い用洗剤を泡立てる。
- ③手の平、甲、指の間などを丁寧にこする。
- ④指先、爪、手首などもよく洗う。
- ⑤流水で十分にすすぐ。
- ⑥手をふき、よく乾燥させて、アルコール消毒をする。

2度洗いが効果的です！
2度洗いで、菌やウイルスを洗い流しましょう！



▶問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎569133