

目次	ページ
○肉の生食は危険	表紙
○塩分を摂りすぎていませんか？	2
○「手洗い」、「うがい」で感染症予防	3
○「脱法ハーブ」に気をつけましょう！	4

## 肉の生食は危険

“牛のレバーを生で食べることはやめましょう”



新鮮なものでも、  
食中毒菌がついてい  
る場合もあります。

食中毒菌は目では  
見えません。  
中まで良く焼いて  
食べましょう！

平成24年7月1日から、牛の肝臓（レバー）を生食用として販売・提供することが禁止されました。

牛レバーの内部には「O157」などの腸管出血性大腸菌がいることがあり、鮮度・衛生状態にかかわらず、生で食べた場合、重い食中毒を起こす危険性があります。

# 塩分を摂りすぎていませんか？

☆栃木県は、全国的に見て塩分の摂取量が多く、心臓病や脳卒中の死亡率が高い県です！

順位	性別	塩分摂取量	心臓病の死亡率	脳卒中の死亡率
1位	男	山梨県	青森県	岩手県
	女	山梨県	愛媛県	岩手県
2位	男	青森県	愛媛県	青森県
	女	福島県	奈良県	栃木県
3位	男	福島県	福島県	秋田県
	女	茨城県	埼玉県	青森県
栃木県	男	8位	5位	4位
	女	11位	4位	2位

※出展  
平成22年度国民・健康栄養調査  
結果の概要、都道府県別年齢調整  
死亡率調査（厚生労働省調べ）

☆1日の食塩摂取目標量は、男性9g未満、女性7.5g未満です。



食育応援キャラクター  
忍者食丸くん

普段何気なく食べている食品にも塩分が多く含まれてるから注意が必要だね。  
うす味でもおいしいレシピを紹介するよ！  
塩分の摂り過ぎに気をつけよう！

## ■ 塩分の多い食品の例

食品	目安量	塩分量
塩鮭	1切れ	100g 1.8g
たらこ	小1/2腹	30g 1.4g
さつま揚げ	1枚	60g 1.1g
ベーコン	1枚	15g 0.3g
ゆでうどん	1玉	220g 0.7g
食パン	6枚切1枚	60g 0.8g
カップ麺	1個	80g 5.5g
梅干	小1個	10g 2.2g
しょうゆ	大さじ1	18g 2.6g

## ■ 切り干し大根の洋風煮

材料	分量(2人分)
切干大根	24g
ベーコン	2枚(30g)
みつば	10g
コンソメ	1/2個
こしょう	少々

### 【作り方】

- ① 切干大根をさっと洗って、たっぷりの水で戻す。(15分程度)
- ② ベーコンを1cm幅に切る。  
みつばは3cm幅に切る。
- ③ 鍋に切干大根、ベーコン、コンソメ、水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 仕上げにみつばを入れ、こしょうで味を調える。



### 【ポイント】

ベーコンに含まれる脂の旨みを利用することで、塩分控えめでもおいしく食べられます。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
97kcal	2.8g	6.0g	8.7g	0.8g

# 「手洗い」、 「うがい」 で感染症予防

感染症（インフルエンザ，感染性胃腸炎，腸管出血性大腸菌O157など）の原因となるのは目に見えないウイルスや細菌などです。日常生活において感染症を防ぐ**2つのポイント**があります。

## ポイント 1

### 手を洗いましょう。

手に付着したウイルスや細菌を洗い流して数を減らしましょう



#### どんな時に？

●帰宅時

●調理や食事の前

●トイレの後

●咳やくしゃみの後

#### ■方法



① 流水でよく手を濡らし、石鹸をよく泡立てる



② 手の甲をよく伸ばすようにこする



③ 指先、爪の間もしっかり



④ 指の間も十分に



⑤ 親指を手のひらでねじり洗い



⑥ 手首も忘れず

流水でよく洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで水気をよく取り、乾燥させて、

完了



※石鹸による手洗いによって、ウイルスなど物理的にを手から洗い落とすことが重要です。手洗後に手を乾燥させた上で、手を消毒用アルコールなどで殺菌するとより効果的です。

## ポイント 2

### うがいをしましょう

口の中にあるウイルスや細菌を洗い流して数を減らしましょう

#### ■方法

① 水を口の中に含み、「クチュクチュ」として、はき出し、口の中を洗い流す



② 再度水を口の中に含み、今度は上を向いて、喉の奥の方で「ガラガラ」としてはき出す



①，②を何回か繰り返すと、効果的だよ！

※うがい薬を使うとより効果的です。

◎保健予防課 電話028-626-1114

# 「脱法ハーブ」に気をつけましょう！

違法ドラッグのひとつである、いわゆる「脱法ハーブ」は、幻覚症状や気分が高まる薬物を、乾燥した葉っぱなどの植物片に混ぜたもので、「合法ハーブ」など偽って、表向きの使用目的はお香として、インターネットなどで販売されています。

脱法ハーブは、鼻などから煙を吸い込むことにより、呼吸困難や意識を失うなどの事例が相次ぎ、死亡事例、交通事故もあり、興味本位の使用は大変危険です。

薬物乱用は自分から行わない、また、薬物の使用を誘われてもキッパリ断りましょう。

**薬物乱用はダメ。ゼッタイ。**



ダメ。ゼッタイ。くん

身近な人からの使用の誘いも増えています。相手がだれであっても、**勇気をもって断ろう！**

一人ひとりが薬物乱用の恐ろしさを正しく理解し、**社会全体で薬物乱用を拒絶することが大切だね。**



脱法ハーブ以外に、違法ドラッグには麻薬成分が含まれているものもあり、大変危険です。

脱法ハーブの例



麻薬成分が検出された違法ドラッグの例

写真：東京都提供

◎保健所総務課 電話028-626-1104

**みや健康ナビへのご意見・ご感想等は、次までお願いします。**

【発行・編集】 宇都宮市保健所総務課 〒321-0974 宇都宮市竹林町972  
電話：028-626-1102, 1131 ファックス：028-627-9244  
メールアドレス：u19070101@city.utsunomiya.tochigi.jp

保健情報誌



MIYA HEALTH NAVI