



# みや健康ナビ

MIYA HEALTH NAVIGATION

## 保健情報誌について

宇都宮市保健所、宇都宮市衛生環境試験所、宇都宮市食肉衛生検査所から、市内にお住まいのみなさまに、知っていただきたい身近な保健情報をお知らせする情報誌を作成しています。ぜひご覧ください。

## 冬に流行するウイルスに気を付けよう！

### ノロウイルス

- ・食べてから24～48時間後に発症
- ・主な症状は下痢・嘔吐・吐き気・腹痛・発熱等

平成29年度に全国で発生した食中毒の患者数第一位はノロウイルスです。  
ノロウイルス食中毒を予防するため、次の予防のポイントをご家庭で実践しましょう。

#### 予防のポイント

- ★ 手洗いの徹底
- ★ 食品は中心部までしっかり加熱（85～90℃で90秒以上）
- ★ 調理器具等を十分に洗浄・消毒塩素系の漂白剤・煮沸による消毒※消毒用アルコールは効きにくい



問合せ先 生活衛生課 電話：028-626-1111

### インフルエンザ

- ・感染してから1～3日くらいで発症
- ・主な症状は突然の38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等

- ★ インフルエンザは、感染した人の咳やくしゃみのしぶきを吸い込むことや、感染した人が触ったところに触れた手で鼻や口に触れることで感染します。
- ★ 手洗いは、インフルエンザだけでなく、その他の感染症（腸管出血性大腸菌O157やノロウイルス感染症など）を予防するためにも重要です。
- ★ 流行前のワクチン接種や、日頃からの手洗い・うがい、咳やくしゃみがある時はマスクを着用するなど咳エチケットを心がけて、インフルエンザを予防しましょう。



インフルエンザについての詳しい情報はこちらから→



#### 正しい手洗い方法

まず、指輪や時計ははずしてスタートです。



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 手首も忘れずに

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



指先、親指、手首が汚れの残りやすい場所です！

問合せ先

保健予防課 電話：028-626-1114

# アニサキスによる食中毒にご注意ください！

自然界には多くの寄生虫が存在しています。その中には人間が食べるものに寄生して、食品と一緒に食べることで食中毒を引き起こす寄生虫がいます。

平成29年にはアニサキスによる食中毒が全国で230件発生しており、原因物質が判明した食中毒事件のうちおよそ22%を占め、近年増加傾向にあります。

## アニサキスによる食中毒はなぜ起こるの？

アニサキスとは寄生虫の一種でその幼虫がサバ、サンマ、カツオ、イナダ、アジ、イカ、イワシなどの内臓、筋肉に寄生します。アニサキスが寄生している魚介類を生または加熱が不十分な状態で食べると食中毒（アニサキス症）が起こります。



サバの切り身



表面を薄く押し広げ  
アニサキスを発見



取り出して洗った状態の  
アニサキス幼虫

アニサキスが寄生している魚介類を摂取すると、2～8時間後に、激しい腹痛、悪心、嘔吐を生じたり（胃アニサキス症）、10時間後以降に、激しい腹痛、腹膜炎症状が生じることがあります（腸アニサキス症）。

## アニサキスによる食中毒の予防方法は？

- ★ **加熱処理**（60℃、1分間以上）か、**冷凍処理**（-20℃以下で24時間以上）する。
  - ★ 生食用の魚介類を買うときは **解凍のもの** や **新鮮なもの** を選び、**速やかに内臓を取り除く** こと。
  - ★ 肉眼で見える大きさなので、**目で見て確認** する。
- ※ 酢漬けやしょう油漬け、塩漬け等の調理や、しょう油やわさび等の調味料、薬味では、アニサキス幼虫は**死滅しません**。注意しましょう。

問合せ先

生活衛生課 電話：028-626-1111

# 栄養成分表示を活用して健康に！

平成27年4月1日に食品表示法が施行され、平成32年4月1日までに、容器包装に入れられた加工食品には、**熱量(エネルギー)**、**たんぱく質**、**脂質**、**炭水化物**、**食塩相当量**の表示が義務付けられました。

栄養成分表示を見れば、同じように見える食品でも熱量(エネルギー)や栄養素、食塩などの量に違いがあることがわかります。栄養成分表示を活用して、健康的な食事の摂取に役立てましょう！

食品を上手に選んで  
生活習慣病の予防や  
健康づくりに役立て  
たいわ



## 【表示例】



### ★★★★クッキー

#### 栄養成分表示 (1枚当たり)

エネルギー	104kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	5.5g
炭水化物	12.5g
食塩相当量	0.1g

ここでは「100g当たり」、「1枚当たり」、「1袋当たり」などと表示されますので、表示を見て食べる量に換算しましょう。

このクッキーを2枚食べたならエネルギーは、208kcalです。

ここでは、熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5つが表示されますので、自分の健康状態に合わせて、上手に食品を選びましょう！

※現在は、「食塩相当量」を「ナトリウム」で表示しているものもあります。「ナトリウム」は下記の計算により「食塩相当量」に換算できます。

食塩相当量(○g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

栄養成分表示の活用について、詳しくは消費者庁ホームページをご覧ください。

[http://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/health\\_promotion](http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion)

問合せ先 健康増進課健康づくりG 電話：028-626-1126

## 健康づくりに関する耳寄り情報！

健康で  
愉快だ  
宇都宮

UTSUNOMIYA



宇都宮市で運動習慣のある成人の割合は、平成29年度で26.6%と5年前と比較して1.2ポイント減少しています。特に働く世代や子育て世代ほど、運動習慣のある人の割合は低い状況です。

健康寿命を延ばすためにも、自分にあった運動を見つけてみませんか？

宇都宮市では、平成30年4月から運動や健診の受診などの健康づくりに取り組むことでポイントが貯まり、貯まったポイントに応じて、サービス・特典が受けられる「**うつのみや健康ポイント**」を開始しました。是非、御参加ください！

詳しくは  
こちら！

問合せ先

健康増進課企画G 電話：028-626-1128

# 食品Q&A ～科学的な情報をお届け～

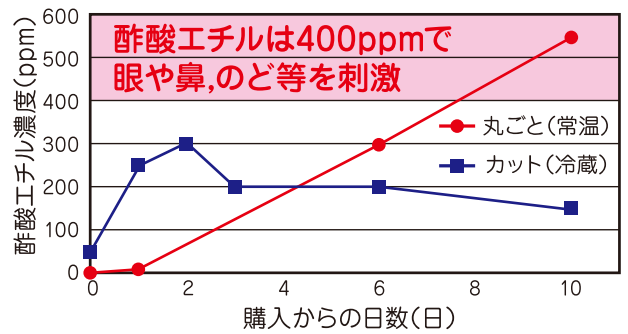
## ●メロンから変なにおいと味がする！

**Q** メロンを食べようとしたところ、シナー臭く、少し変な味がしましたが、もう食べない方がよいですか？

**A** 熟し過ぎて揮発性物質が多くなると、ピリピリした味やツーンとしたにおいを感じたりすることがありますが、食べても問題はありません。熟成を遅くするためには**冷蔵庫で保存**すると良いでしょう。



メロンから発生する酢酸エチル濃度の変化



★メロンは、**熟成するにしたがって、揮発性物質(酢酸エチル等)**をつくることが知られています。

★**特有のにおい**があり、保存温度によって、揮発性物質の**でき方に違い**があります。

## ●ジャガイモの食中毒

**Q** ジャガイモが原因で食中毒が起きたというニュースを聞きます。**どんなことに注意したらいいの？**

**A** ジャガイモの**芽や緑色の部分には、毒成分(ソラニン、チャコニン)が多く含まれている**可能性があります。ジャガイモを使うときはよく見て、芽や緑色の部分があったら、大きめにくり抜いたり、厚めに皮をむいて**確実に取り除き**ましょう。

ジャガイモの芽



**危険**



★**毒成分(ソラニン、チャコニン)**を多く含んだジャガイモを食べると、**吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、頭痛、めまいなどの食中毒症状**が出ることがあります。

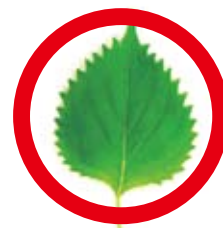
★**毒成分は煮たりゆでたりする通常の調理温度では分解**しません。

## ●アジサイの葉は食べられるの？

**Q** 皿に盛り付けられていたシソによく似た**アジサイの葉**、ちょっと固そうだけど、**食べても大丈夫ですか？**

**A** アジサイの葉は、**毒性成分は不明**ですが、食べて嘔吐やめまいなどの中毒症状を引き起こした例があります。飾りであって食用ではありませんので、**食べないように**しましょう。

シソの葉



アジサイの葉



<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/eisei/shikenjo/index.html>

HP: トップページ>暮らし>食品・衛生・ペット>衛生環境試験所>食品に関する疑問・不安にお答えします

**ホームページも見てね！**

問合せ先

問合せ先 衛生環境試験所

電話：028-626-1119

## もしも、夜間や休日に急な病気になってしまったら

- 夜間や休日の急病の場合、**早めに夜間休日救急診療所で応急処置**を受け、体調悪化を防ぎましょう。
- 応急処置を受けた翌日は、**必ずかかりつけ医を受診**し、改めて適切な治療を受けてください。
- “症状はないが、感染症にかかっているか知りたい”など、**検査目的での受診はできません。**



左のQRコードから、診察待ち人数を確認できます。混雑具合をあらかじめご確認のうえ、ご利用ください。

問合せ先

保健所総務課

電話：028-626-1131