

令和元年度「わが家の一流シェフ in 隠岐」料理コンクール

子どもの時から食への関心を高め、調理体験を増やすきっかけとするため、小学校高学年から高校生までの児童・生徒を対象に、「野菜をしっかりとった朝食レシピ」「隠岐の美味しい魚介レシピ」を募集しました。

95作品の応募があり、審査の結果、下記の作品が最優秀賞に選ばれました。

受賞作品の全レシピは隠岐保健所のホームページに掲載しています、ぜひ毎日の食事に作ってみてください。

野菜をしっかりとった
朝食レシピ部門
最優秀賞

「かぼちゃとオクラのコロコロサラダ」



【材料】(4人分)

- | | | | |
|-------|-------|-----------|-------|
| ・かぼちゃ | 1/4 個 | ・マヨネーズ | 大さじ 4 |
| ・オクラ | 3 本 | ・ごまドレッシング | 大さじ 2 |
| ・にんじん | 1/2 本 | ・塩、こしょう | 少々 |
| ・きゅうり | 1 本 | | |

【作り方】

- ①かぼちゃ、にんじんを 5 mmのサイコロに切る。
それぞれを耐熱皿に入れ、少量の水を加えてラップをして 500w で 4 分程度加熱する。
- ②きゅうりも 5 mmのサイコロに切る。
- ③オクラを 2 分程度茹でて 5 mmの輪切りにする。
- ④水気を切った①②③をボウルに入れ、マヨネーズ、ごまドレッシングを加えて混ぜる。塩、こしょうで味をととのえる。



西ノ島町立西ノ島小学校 6年 乃木 海音さん

隠岐の美味しい
魚介レシピ部門
最優秀賞

「隠岐やきそば」



【材料】(4人分)

- | | | | |
|-------------|------|----------|-------|
| ・白いか(ケツサキ缶) | 1 杯 | ・ごま油 | 大さじ 2 |
| ・アラメ(乾燥) | 6 g | ・中華スープの素 | 小さじ 4 |
| ・のやき | 2 本 | ・藻塩 | 2 つまみ |
| ・こねぎ | 1 本 | | |
| ・麺 | 600g | | |

【作り方】

- ①アラメは水に浸して戻し、細切りにする。
- ②白いかは内臓を取り除き、一口大に切る。
- ③のやきは一口大に切る。
- ④フライパンにごま油を熱し、①②③を入れて炒める。
- ⑤④に麺を加えて炒め、中華スープの素と藻塩で味をととのえる。
- ⑥皿に盛り、小口切りしたこねぎをちらす。



島根県立隠岐高等学校 1年 村上 麟さん

ノロウイルスに注意しましょう

ノロウイルスは冬場に起こる感染性胃腸炎の主な原因の一つです。感染力が強く、家庭や職場、学校などで感染が広がることがあります。特に、抵抗力の弱い子供や高齢者が感染すると重症化することがあるので注意が必要です。

●症状

- ・ 吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱など。軽い風邪のような症状や無症状の場合もある。
- ・ 通常2～3日ほどで回復し、予後は良好である。
- ・ 感染した人は吐物や便に大量のウイルスを排出する。

●ノロウイルスは口から感染

- ・ カキなどの二枚貝をよく加熱しないで食べたとき。
- ・ 感染した人の手を介して食品にウイルスが付き、それを別の人が食べたとき。
- ・ ノロウイルスに感染した人の吐物や便が乾燥することで、ウイルスが空気中に舞い上がり、それを別の人が吸い込んだとき。

手をよく洗うことが大切！

●感染を予防するための注意事項

- ・ カキなどの二枚貝は十分に加熱して食べる。
- ・ 下痢や嘔吐などの症状があるときは、調理をしない。
- ・ トイレの後や調理の前、食事の前は石けんでよく手を洗う。



●ノロウイルスの感染防止法

① 吐物や便の始末をする際は十分に注意

- ・ 直接触らないように手袋を使用し、使い捨ての紙で覆うようにして静かに拭き取る。
- ・ 吐物が乾燥してウイルスが飛散しないよう、速やかに処理する。
- ・ 処理に使った紙は、0.1%の塩素系漂白剤に10分浸した後、ビニール袋に入れて捨てる。
- ・ 拭き取った後の床も0.1%の塩素系漂白剤を浸した布で覆い、10分経過してから布を取り除いた後、別の清潔な布等で水拭きする。
- ・ 吐物や便が付着した衣類・シーツなどはビニール袋に入れておき、85度で1分以上加熱するか0.1%の塩素系漂白剤に30分浸した後、他のものと分けて洗う。
- ・ 吐物などの処理が終わった後は、石けんでよく手を洗う。



② トイレ周辺の消毒

- ・ トイレ周辺や、感染した人の手が触れた場所などは、0.02%の塩素系漂白剤を使い捨ての紙などに含ませて拭き、次いで別の清潔な布等で水拭きする。
(ノロウイルスはアルコール消毒や逆性石けんでは消毒できません。消毒には、塩素系漂白剤か熱湯を使用!)

※体調の不良を感じた際は、速やかに最寄りの医療機関を受診しましょう。

今一度予防対策を確認し、ノロウイルスによる健康被害を防止することで、今年の冬を楽しく乗り切りましょう!!

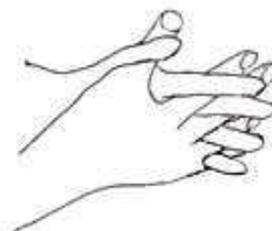
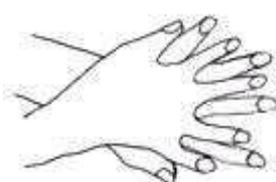
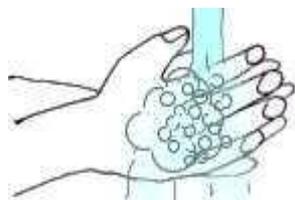
手洗いは正しい方法で実施しましょう！！

食中毒、感染症、新型インフルエンザ対策の基本は日々の正しい手洗いです。

30秒くらい時間をかけて、丁寧かつ正確に手を洗いましょう。

●手洗い方法をおぼえよう●

(1)流水で手を濡らし、石けんを適量つける。(2)手のひらと手の背を洗う。(3)指の間を洗う。



(4)親指も忘れずに洗う。(5)指先や爪の間を洗う。(6)手首を洗う。(7)流水でよく洗い流し、水分をふき取る。



猫の苦情が多数寄せられています！！

野良猫への安易な餌やりや、猫の屋外飼育が引き起こす事象

①爆発的に数が増えます

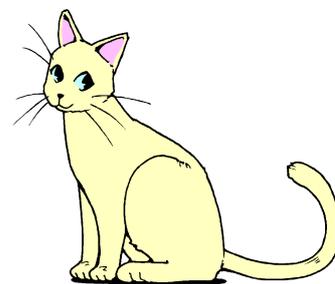
- ・子猫は、生後半年～10ヶ月位で出産が可能となります
- ・雌猫は一度のお産で4～8匹位の子猫を産みます
- ・餌を求めて他の地区からも猫が集中し、あっという間に数十匹ということに…

②猫がトラブルの原因になってしまいます

- ・住宅に侵入して台所をあさることも・・・
- ・フン尿の放置で悪臭も・・・ハエなどの害虫も発生します
- ・庭木や自家用車、網戸への爪研ぎによる被害が発生します
- ・花壇や畑荒らしなどの被害も起こりえます
- ・猫からの咬傷や猫ノミを介した感染症感染の危険があります

③実は、猫自身も不幸になる可能性があります

- ・縄張り争いによるケガや交通事故等が絶えません
- ・猫同士の間で病気が流行します



屋外で暮らす猫は、屋内飼育の猫と比較して格段に寿命が短いです

正しい知識を持って、適切な動物愛護に努めましょう

飼い猫の屋内飼育に努めましょう！

去勢手術や避妊手術等により、不幸な子猫を増やさないようにしましょう！！

無責任な野良猫への餌やりはやめましょう！！

お酒との付き合い方、振り返ってみませんか？

美味しいお酒を楽しく飲んで、健康的に生活をしていくためには、「正しいお酒の飲み方（適正飲酒）」を実践することが大切です。

例えば、週2日程度はお酒を飲まない「休肝日」を設けることや、毎日の飲酒量を今よりも減らしてみる等…今のお酒との付き合い方を振り返り、できることから「適正飲酒」に取り組んでみませんか？

★★適度な飲酒量★★

純アルコールで1日平均約20g程度とされています。
(女性はその1/2～2/3程度が適当)

<純アルコール約20gの例>



ビール（度数：5%）
→中瓶1本（500ml）



缶酎ハイ（度数：7%）
→1缶（350ml）

日本酒（度数：14%）
→1合（180ml）



骨髄バンクのドナー登録を受け付けています！

隠岐保健所では骨髄バンクのドナー登録の受付を行っています。白血病などの治療が困難な血液疾患の患者様を一人でも多く救うためには、より多くのドナーの方が必要不可欠です。「骨髄バンクってそもそも何？」「興味はあるけど、リスクが高そうで心配…」などの疑問や不安をお持ちの方にも、しっかりご説明いたします。登録希望の方は、下記番号までお気軽にお問い合わせください。なお、登録のための採血に関しては、電話で事前の予約をお願いします。

●ドナー登録できる方

・骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方

（保健所にてご説明いたします。）

・年齢が18歳以上、54歳以下で健康な方

・体重が男性45kg以上/女性40kg以上の方



●ドナー登録には2mlの採血が必要です。 ※実施日は要相談

お問い合わせ 隠岐保健所総務医事課 08512-2-9701

隠岐保健所 お問い合わせ先

<島前>	〒684-0302	隠岐郡西ノ島町大字別府56-17	島前集合庁舎2階
	島前保健環境課		08514-7-8121
<島後>	〒685-8601	隠岐郡隠岐の島町港町塩口24	隠岐合同庁舎2階
	総務医事課		08512-2-9701
	地域健康推進課		08512-2-9711
	環境衛生課		08512-2-9714

<HP> http://www.pref.shimane.lg.jp/oki_hoken/ <E-mail> oki-hc@pref.shimane.lg.jp