

令和2年度「わが家の一流シェフ in 隠岐」料理コンクール

子どもの時から習慣的に朝食を食べることや自分で調理できる力を身につけることを目的に、小学校高学年から高校生までの児童・生徒を対象に、「野菜をしっかりと使った朝食レシピ」「隠岐の美味しい魚介レシピ」を募集しました。147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。

最優秀賞

野菜をしっかりと使った朝食レシピ部門

「夏野菜のチーズオムレツ」

海士町立福井小学校5年 濱田 詩音さん



【材料】(4人分)

・卵	2個	・コーン	30g
・ウィンナー	2本	・コンソメ	小さじ1/4
・パプリカ(黄・赤)	各1個	・砂糖	小さじ1
・ピーマン	2個	・塩、こしょう	少々
・トマト	1/4個	・サラダ油	小さじ1
・オクラ	2本	・チーズ	1枚
・玉ねぎ	1/6個		

【作り方】

- ①オクラは塩で表面のヒゲを取りのぞき、小口切りにする。
- ②ウィンナー、トマト、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①と②、コーンを炒めて塩、こしょうをする。
- ④卵を溶いてコンソメ、砂糖で味つけをして③に入れ、半熟になるまで炒める。
- ⑤パプリカとピーマンは半分に切り、種を取りのぞく。④を入れてオーブンで15分焼く。
- ⑥チーズをのせ、溶けるまで焼く。

ワンポイント アドバイス

パプリカとピーマンを器にすることで彩りよく仕上がります。

最優秀賞

隠岐の美味しい魚介レシピ部門

「野菜たっぷりハマチの南蛮漬け」

島根県立隠岐高等学校1年 小林 綾花さん



【材料】(4人分)

・刺身用ハマチ	1冊	・しょう油(濃口)	大さじ1
・にんじん	1/2本	・酒	大さじ1
・ピーマン	1/2個	・しょうが	1/2かけ
・玉ねぎ	1/4個	・酢	1/2カップ
・片栗粉	適量	・砂糖	大さじ2
・揚げ油	適量	・しょう油(濃口)	大さじ1
		・水	1/4カップ

【作り方】

- ①ハマチは短冊切りにする。しょう油、料理酒、すりおろしたしょうがを混ぜて切ったハマチを漬けておく。
- ②にんじん、ピーマン、玉ねぎは千切りにする。玉ねぎは水にさらしておく。
- ③鍋に★の調味料を入れ、一煮立ちさせる。
- ④ハマチの水気を軽くふき取り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤③に切った野菜と揚げたハマチを漬ける。

ワンポイント アドバイス

お酢の効いた料理は食欲が増します。冷蔵庫で冷やすとさらに美味しくなります。

新型コロナ と インフルエンザ

今年は、秋から冬にかけて「新型コロナウイルス」と「インフルエンザウイルス」が同時に流行するおそれがあります。

発熱や咳など症状がよく似ているため、対応が難しくなると懸念されています。

感染対策の基本は手洗いと咳エチケットです。今後も感染対策に取り組んでいきましょう。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

ノロウイルス食中毒に気をつけよう！！

冬はノロウイルス食中毒が発生しやすい時期です。ノロウイルスは食品からだけでなく、感染した人の吐物や便に含まれるウイルスによっても感染が起こります。そのため集団発生につながりやすく、例年患者数は食中毒による全患者の半数近くになっています。

食中毒になると…食後1～2日で、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの症状が起こります。しかし、軽い風邪のような症状や、全く症状の出ない人もいます。また、症状がなくなった後も長期にわたりウイルスが排出され続けることもあります。

ノロウイルス食中毒を予防しよう

ノロウイルスの感染経路は①汚染された食品から②接触感染③飛沫感染の3つです。これらを防ぐためには…

加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱

→二枚貝などは90℃以上で90秒以上加熱

調理者や調理器具からの二次汚染を防ぐ

→こまめな手洗い・消毒、調理者の健康管理

PCB 使用照明器具（安定器）の処理期限が迫っています！！

○あなたの会社で古い照明器具が使用されていませんか？

昭和52年3月以前に建築・改修された古い店舗・工場などの事業用建物の照明器具には、有害物質である PCB を含んだ安定器が使用されている可能性があります。（家庭用の照明器具には PCB は使用されていません）

島根県では、PCB を含んだ安定器の処理期限は**令和3年3月31日まで**と法律^(※)で定められています。この処理期限を過ぎると事実上処分をすることができなくなります。

古い照明器具を使用されている場合は、PCB を含んだ安定器が残っていないか、今一度ご確認をお願いします。ただし、今も使われている照明器具を直接確認すると、**感電の恐れがあります**ので、知り合いの電気工事業者や保守点検業者にご相談のうえ確認することをお勧めします。

※ポリ塩化ビフェニル廃棄物の適正な処理の推進に関する特別措置法（平成13年6月22日法律第65号）

○OPCBとは？

PCBとはポリ塩化ビフェニル化合物の総称で、水に溶けにくく、熱で分解しにくい、安定した性質を持つ油状の物質です。その性質から電気機器の絶縁油を始めとした様々な用途で利用されていましたが、人体に有害な物質であることから、現在は製造・輸入ともに禁止されています。

○安定器とは？

安定器とは、電流を安定させ、照明のちらつきをなくす電気機器のことです。PCBは安定器に内蔵されるコンデンサー部分に含まれている場合があります。

○OPCBを含んだ安定器を発見した際には、下記の連絡先までご相談ください。

隠岐の島町・・・隠岐保健所環境衛生課（TEL：08512-2-9719）

西ノ島町、海士町、知夫村・・・隠岐保健所島前保健環境課（TEL：08514-7-8121）

浄化槽をお使いのみなさまへ

○浄化槽を正しく使用しましょう！！

浄化槽は、「し尿」や「生活雑排水」を微生物の働きによって分解するもので、下水道が普及していない地域において設置されています。しかし、使い方を誤ったり、維持管理を適切に行わないと、放流水の水質悪化や、悪臭発生などによって地域に迷惑をかけてしまう可能性があります。

浄化槽を正しく使用し、わたしたちのきれいな水環境を守るためにも、次のことに注意しましょう。

- ・トイレの掃除には塩素等の劇薬や大量の洗剤を使用しないこと。
- ・異物（たばこ・紙おむつなど）は流さないこと。
- ・ばっ気装置の電源は絶対に切らないこと。
- ・故障や異常が発生したら、すぐに専門業者に相談して、適切な処置をすること。

○定期検査を受けましょう！！

浄化槽の種類や大きさにかかわらず、すべての浄化槽管理者は、専門業者が行う維持管理とは別に、毎年1回の定期検査を受けなければなりません。島根県では、指定検査機関である「島根県浄化槽普及管理センター」が検査を行っています。まだ検査を受けていない方は、検査を申し込みましょう。

★浄化槽に関するお問い合わせ…隠岐保健所環境衛生課（TEL：08512-2-9719）

健康寿命延伸プロジェクトがはじまります！



◇島根県は、令和2年度から健康寿命の延伸につながるさらなる取組を進めるために、「健康長寿延伸プロジェクト」を始動！知事をトップに県を挙げてプロジェクトを推進！
◇今回のプロジェクトでは、健康課題の改善を意識して県民自ら健康づくりに取り組める環境を整備し、健康長寿日本一を目指したさらなる県民運動を展開！

《隠岐はどんな病気が命取り？》「脳卒中」と「肺がん」です！

《どうやったら病気が防げたり、悪化しないの？》



高血圧等の病気の管理



減塩



禁煙



適正飲酒・休肝日の設定



運動

《 隠岐圏域の+1（プラスワン）のイメージ 》

【例】団体、組織が+1（プラスワン）できる取り組み

- ◇集会の時は、開始前にラジオ体操をしよう
- ◇みんなで会食する時は、食事やアルコールを用意しすぎないようにしよう
- ◇集会の時は、健康づくりに関するチラシを配布して健康への意識を高めよう
(チラシは保健所が用意します)
- ◇年1回は健康診断を受けよう！保健指導で決めたことを実践しよう！



医療従事者、調理師の方は届出が必要です

医療従事者及び調理師の方は、法律に基づき2年ごとに厚生労働大臣又は都道府県知事へ就業等に関する届出が必要です。令和2年度は、届出の年にあたります。

詳しくは12月に各町村の広報でお知らせします。

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字飯田 56-17 島前集合庁舎 2階
島前保健環境課 08514-7-8121

<島後> 〒685-0015 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