

### 令和4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、「僕たち、私たちの大好きな朝ごはん」のテーマでレシピを募集しました。119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。ぜひ作ってみてください。

最優秀賞

#### 「OKI（隠岐・起き）ライス」

知夫村立知夫小中学校 古谷 快己さん



【材料】（4人分）

ごはん	600g
★板わかめ（粉）	小さじ4
卵	4個
★ミニトマト	4個
★オクラ	4本
コーン	20g
ちりめんじゃこ	4g
サラダ油	小さじ2
ケチャップ	小さじ4
マヨネーズ	小さじ4
★なめみそ	小さじ4

【作り方】

- ①ごはんと板わかめを混ぜる。
- ②ミニトマトは8等分に切り、オクラは5mm幅に輪切りする。
- ③フライパンに油を入れて熱し、とき卵を流し入れる。
- ④③の卵の上に、②とコーン、ちりめんじゃこをのせて焼く。
- ⑤器に①のごはんを盛り付け、④をのせる。
- ⑥ケチャップ、マヨネーズ、なめみそを混ぜてソースを作り、⑤に添える。

★ 地元産品

15分で  
完成！



～取り組んだ感想～

卵の上にいる具材が食べやすいように、細かく切ることを頑張りました。メニュー名も工夫しました。

～審査員の講評～

メニュー名が工夫されていて面白い！マヨネーズとなめみそに、ケチャップを入れる発想が新しいなと思いました。

# 貝毒に気を付けましょう

隠岐では一年を通して魚介類が豊富に獲れ、その中でも貝類は食卓に欠かせないおいしい食材として親しまれています。

そんなおいしい貝の中には「貝毒」と呼ばれる毒を含むものがあり、食べる前に適切な処理をする必要があることをご存じでしょうか。正しい知識を身に付け、安全に隠岐の味覚を楽しむことができるように、ここではその一部をご紹介します。

## 巻貝の貝毒

【エゾボラモドキ・ヒメエゾボラ】

どちらの貝も「赤バイ」「ツブ貝」などと呼ばれている巻貝です。唾液腺という部位にテトラミンという毒があり、そこを食べてしまうと様々な症状を引き起こします。（死亡例はありません）

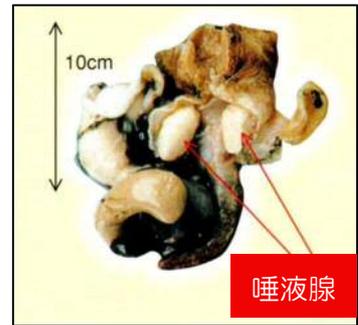
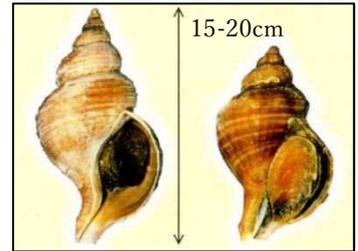
有毒成分：テトラミン

有毒部位：唾液腺

症状：食後 30 分から 60 分で激しい頭痛、めまい、船酔い感など



食べる際は有毒部を取り除き、周囲をよく水洗いしてから食べましょう。加熱しても無毒化できないため、殻のまま煮たりするのは危険です。可能なら、お店に処理を頼むのが確実です。



【エッチュウバイ】※無毒

「白バイ」などと呼ばれることの多い巻貝です。毒はありません。



## 二枚貝の貝毒

ホタテやアサリなどの二枚貝はエサであるプランクトンの毒を体内で凝縮し、毒化してしまうことがあります。市場に出荷された二枚貝は規制をクリアしたものであり、安全に食べることができます。



自分で採ったものや、知り合いからもらったものなどは安全を確認してから食べましょう。二枚貝の貝毒は加熱しても無毒化できません。

貝毒を予防するために、食べることができる貝と確実に判断できない貝は  
採らない・食べない・人にあげない・売らない

## 抗原定性検査キットを購入される方へ

新型コロナウイルス感染症の流行が続くなか、体調が気になる場合などのセルフチェック用として、薬局やドラッグストア（インターネット販売を含む）で抗原定性検査キットを購入できるようになりました。

抗原定性検査キットを購入する際は、国の承認を受けたものを選びましょう。「研究用」と称して販売されているものは、国の承認を受けておらず、性能等が確認されていないことにご留意ください。国が承認した検査キットには、「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」と表示されています。

※国の承認を受けたキットで「陽性」の結果が出た場合であっても、ご自身で確定診断を行うことはできません。まずはかかりつけの医療機関、または「しまね新型コロナウイルス健康相談コールセンター」（08512-2-9900）にご相談ください。

※セルフチェックの結果が「陰性」であっても、「新型コロナウイルスに感染していない」とは限りません。引き続き、場面に応じたマスクの着用や、手指衛生などの基本的な感染対策を実践しましょう。また、体調がすぐれないときは無理をせず、自宅での静養をお願い致します。

※インターネット販売で購入できる検査キットの一覧は、厚生労働省サイトで確認いただけます。

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の一般用抗原検査キット（OTC）の承認情報」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_27779.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_27779.html)

※「QRコード」は（株）デンソーウェーブの登録商標です。



## パルスオキシメーターの購入を検討されている方へ

パルスオキシメーターは、指先に装着することで血中の赤血球の酸素飽和度を測定できる機器です。採血などをせずに呼吸状態を確認できるので、新型コロナウイルス感染症患者の呼吸状態を迅速に把握するために活用されています。その一方で、健康な人であっても使用時の状況などによって測定結果に個人差が生じる性質があり、正しく測定するのは意外と簡単ではありません。



パルスオキシメーターは「特定保守管理医療機器」で、正しく使用するためには、専門家による指導・助言および機器の保守管理が不可欠です。購入を検討される際は、まずかかりつけの医療機関、または最寄りの医療機器の販売店にご相談ください。

また、血中酸素飽和度を測定する機器のうち、「管理医療機器」の表示がないもの（「非医療用」などと称するもの）は、国の承認を受けておらず、性能等が確認されていません。これらの機器は、運動におけるトレーニングの効果・効率の向上や運動強度の管理を目的としていますので、医療目的では使用しないようご注意ください。

## この冬は、新型コロナとインフルエンザを予防しよう

### ①基本的な感染対策で新型コロナもインフルも防ぎましょう

- ・場面に応じたマスクの着用、こまめな換気、手指衛生（手洗い、消毒）を続けましょう
- ・バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠も大切です

### ②飲食をする際のポイント

- ・おかずは個人に取り分け、グラスや箸の共有は避けながら、短い時間で楽しみましょう

### ③重症化予防のために普段からできること

- ・高血圧、糖尿病など持病の管理は忘れずに
- ・ワクチン接種もきっちりと  
新型コロナワクチン（3回目までは受けましょう）  
インフルエンザワクチン  
肺炎球菌ワクチン（定期接種対象の方は確実に）



### ④いざというときの準備

- ・発熱時の対応をかかりつけ医と確認しておきましょう
- ・自宅での療養に備えて、食べ物や飲み物の確保を！

※旅行の後は疲れから体調を崩しがちですが、帰って2～3日以内に熱が出たときには、**健康相談コールセンター（08512-2-9900）**に相談して下さい！

12月1日は世界エイズデーです  
～このまちで暮らしている。私もあなたも。12月1日は世界エイズデー～



#### ■HIV（ヒト免疫不全ウイルス）とエイズ（後天性免疫不全症候群）の違い

- ・HIV：エイズの原因となるウイルスの名称です。感染経路には、①性的接触による感染、②血液を介しての感染、③感染している母親から生まれる赤ちゃんへの感染があります。
- ・エイズ：HIVの感染により、身体の免疫力が低下し様々な病気が引き起こされる状態です。

#### ■エイズの発症は薬で遅らせることができます。

- ・早期発見、治療につながればエイズを発症することなく、感染していない人と同じような生活が送れます。

◎検査を受けなければ、HIVの感染はわかりません。まずはお気軽にご相談ください！

相談・検査は **無料、予約制・匿名**で受けられます。検査結果は約1時間で出ます。

\*相談・検査受付\* 島前：08514-7-8121 島後：08512-2-9710

#### \*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 - 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/](http://www.pref.shimane.lg.jp/oki_hoken/) <E-mail>oki-hc@pref.shimane.lg.jp