

## 令和5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、「カラフルわくわく！野菜たっぷり朝ごはん」のテーマでレシピを募集しました。104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

### 「色々ビックリお目覚めサンド」

隠岐の島町立西郷小学校 竹田 樹さん



#### 【材料】(4人分)

★ パプリカ(赤・黄)	小 半分ずつ
★ きゅうり	1本
★ みょうが	3本
★ ミニトマト	4個
★ ツナ缶 (隠岐水産高校)	1個
サンドイッチ用パン	8枚
ハム	4枚
マーガリン	適量
マヨネーズ	大さじ4と 少々
塩コショウ	少々
砂糖	小さじ1

A

#### 【作り方】

- ①きゅうりは下処理をしてスライサーで細く切り塩をふって、5分おいてしぼる。
- ②みょうがは千切り、パプリカはあらみじん切り、ミニトマトは1/8に切る。(①、②は下準備)
- ③野菜と油をきったツナ缶をAで味付けをして具を作る。
- ④パンにうすくマーガリンをぬり、ハムをのせて具をはさみ完成！

★ 地元産品

10分で  
完成！

#### ～取り組んだ感想～

切って混ぜるだけでとてもかんたんでした。味がとてもおいしいからみんなに作ってみてほしいです。

#### ～審査員の講評～

高校生かと思うくらい、大人顔負けのアイデア！みょうがが良いアクセントになりそう。

# 冬の感染対策について

今冬は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行も心配です。  
本格的な流行の前に、基本的な感染対策を確認しておきましょう。

## 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

- 

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。
- 

手の甲をのぼすようにこすります。
- 

指先・爪の間を念入りにこすります。
- 

指の間を洗います。
- 

親指と手のひらをねじり洗いします。
- 

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場所でやろう



次のような場面では、引き続きマスクの着用が有効です。



受診時  
施設や医療機関の訪問時



症状があって、  
やむを得ず外出するとき



混雑した場所や  
公共交通機関の利用時

# 腸管出血性大腸菌（O157など）に要注意！



O157はごくわずかな菌量でも感染し、強い毒素により重症化することも。乳幼児や高齢者には特に注意が必要です。多くの場合3～5日の潜伏期間の後に発熱、激しい腹痛、水様性の下痢（血便を伴うことがあります）を発症します。

食肉の生食、加熱不十分な食肉のほか、加熱工程のない野菜、井戸水等が原因食品となることがあります。

## <予防方法>

- ★ 食肉は中心部まで十分に加熱（75℃ 1分間）
- ★ 生野菜は流水で3回洗い
- ★ 調理中の汚染に注意する（器具の使い分け、洗浄、消毒）
- ★ 調理や食事の前はせっけんをつけてしっかり手洗い



# 冬期はノロウイルスに要注意！

- ・非常に小さい ・乾燥や低温状態で長期間感染力を保持する
- ・潜伏期間は24～48時間 ・下痢、おう吐、発熱、吐き気、腹痛などの症状
- ・アルコール消毒があまり効かない ・微量のウイルスで感染する

★ 感染力が非常に強く、食中毒に限らず、複数のルートで感染が広がります。トイレの消毒やおう吐物の処理を適切にしてウイルスを広げないことが重要です。

## <ノロウイルス食中毒予防のポイント>

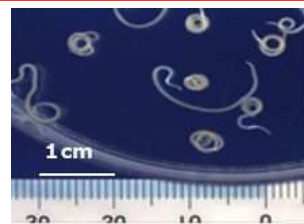
- |      |                           |
|------|---------------------------|
| 健康確認 | 調理する人は症状のある時は食品の取り扱いNG    |
| 手洗い  | 調理作業前、トイレの後はしっかり手洗い       |
| 消毒   | 次亜塩素酸ナトリウムによる消毒または熱湯消毒が有効 |



# アニサキスによる食中毒に要注意！

## <アニサキスとは>

- ・寄生虫の一種 ・白色半透明
- ・長さ2～3cm、太さ0.5～1mm
- ・幼虫が魚介類に寄生します（サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなど）



厚生労働省 HP より

## アニサキスによる食中毒の症状（急性胃アニサキス症・急性腸アニサキス症）

- ・食後数時間後から十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、吐き気、嘔吐。
- ・食後十数時間後から数日後に、下腹部の激しい痛み。

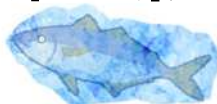


## <予防方法>

**加熱**



**冷凍**



新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く  
目視でしっかり確認！



(70℃以上 60℃なら1分) (-20℃で24時間以上)

※一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、醤油やわさびを付けても、アニサキス幼虫は死滅しません。

# 12月1日は世界エイズデーです

～あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!～



## ■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

## 動物の遺棄は犯罪！最期まで責任をもって飼いましょう！

猫が公共の場所に遺棄される事案が発生しています。猫を捨てたり、置き去りにすることは犯罪行為であり、違反すると懲役や罰金に処されます。



### のら猫への無責任なエサやりはやめましょう



飼い主のいない猫がお腹を空かせてかわいそう…

飼うことはできないけど、せめてエサだけでもあげようかな？



～エサをもらった猫はその後どうなるでしょうか～

#### ① 爆発的に数が増えていきます

猫は繁殖力が高く、一度のお産で4～8匹位の子猫を産みます。

さらに1年に2～4回の出産が可能のため、1匹の猫が1年後には20匹以上になることも…。

#### ② 迷惑猫になってしまいます

糞尿による悪臭やハエなどの害虫が発生します。

また、車や庭木にいたずらをしたり、花壇を荒らしたりします。

#### ③ かえって猫が不幸になることが多くなります

事故の危険や縄張り争いによりケガが多発し、猫は寿命を全うできません。



### \*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 08512-2-9715

<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](mailto:oki-hc@pref.shimane.lg.jp)