

協会けんぽだより

まめだすか



令和4年7月号 vol.54

家庭での食中毒に 注意しよう!!!

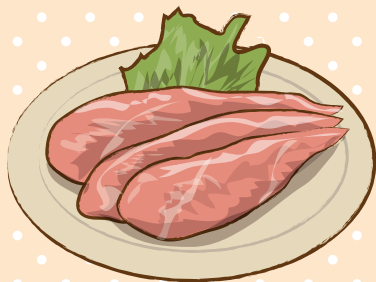


食中毒の主な原因である細菌は、高温多湿になる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。食中毒の発生場所を見てみると、飲食店に次いで多いのが、家庭です。美味しく、安全に食べるためにもしっかり予防しましょう。



特に注意したい細菌・食材と予防方法

①カンピロバクター



鶏肉

予 防 方 法

- ◎中心部まで十分に加熱する。
(中心部を75℃で1分間以上)
- ◎食肉は他の食品と調理器具や容器を分けて、処理・保管をする。
- ◎食肉を取り扱った後は、手や調理器具を十分に洗い、消毒・殺菌をする。

②ウェルシュ菌



肉類、魚介類、野菜を使った煮込み料理
(カレーやシチューなど)

予 防 方 法

- ◎煮込み料理は、調理後、早めに食べきる。
- ◎余った料理を鍋に入れたまま放置せず、小分けにして冷蔵または冷凍する。
- ◎温めなおすときは、しっかりとかき回しながら、グツグツと沸騰させる。

次のページでは、食品のテイクアウトやエコバックの利用時の注意点をご紹介します →

テイクアウトの食品で気を付けたいこと

コロナ禍で、外食の機会が減少し、食品のテイクアウトを利用して、ご家庭で食事をする機会が増えた方も多いのではないのでしょうか。テイクアウトを利用したときに気を付けたいポイントをご紹介します。

ポイント

- ◎食品をテイクアウトしたら**すぐに帰宅し**、長時間持ち歩かないようにしましょう。
- ◎持ち帰ったら、**すぐに食べましょう**。
すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存する等、長時間常温で放置しないようにしましょう。
- ◎再加熱するときは、中心までしっかり加熱をしましょう。



エコバックでも食中毒を予防しよう

エコバックに、肉や魚の汁がこぼれてしまうこともあります。そのまま使い続けると、食中毒の菌が増殖してしまいます。エコバックを清潔に使うためのポイントをご紹介します。

ポイント

- ◎エコバックは**定期的に洗いましょう**
(頻繁に買い物に使うのであれば、乾きやすいポリエステルなどの素材のものを選ぶとよいでしょう。)
- ◎肉、魚、野菜は**ポリ袋に入れましょう**。
- ◎肉、魚、冷蔵・冷凍食品などの冷たい物は、まとめて入れて、温かいものと密着しないように入れましょう。



「健康経営優良法人2023」の申請が開始されます！

健康経営優良法人（中小企業部門）の申請が8月末（予定）から開始されます。

「健康経営優良法人認定制度」とは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実施している法人を顕彰する制度です。

認定された場合は、事業所様のイメージアップや事業所内でのさらなる健康意識の向上が期待されます。この機会にぜひ、ご検討ください。

認定要件等の
詳細については、
こちらを
ご覧ください



「健康経営宣言」エントリーされていますか？

健康経営優良法人の申請には、協会けんぽ秋田支部で実施している「健康経営宣言」にエントリーしていただくことが必要となります。

まだ、宣言をされていない事業所様は、早めにご宣言ください！

「健康経営宣言」の
詳細やエントリー
方法については、
こちらから▶▶▶



「受動喫煙防止宣言施設」を募集しています

協会けんぽ秋田支部では、秋田県と協同で「受動喫煙防止宣言施設」を募集しています。

宣言いただいた施設・事業所様には秋田県知事と市町村長（一部を除く）と協会けんぽ秋田支部長連名の登録書を交付します。

健康経営宣言で受動喫煙対策に取り組んでいる事業所様はぜひご登録ください！

●ご登録いただける区分は2種類●

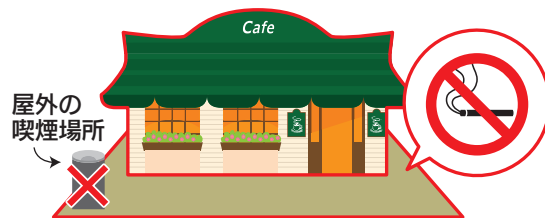
屋内禁煙施設



要件

屋内に喫煙可能な場所を設置しないこと

敷地内禁煙施設



要件

敷地内に喫煙可能な場所を設置しないこと



施設の種類によっては登録できる区分が異なります。
詳しくは秋田県ホームページをご確認ください。



『豚ヒレ肉の梅肉ソース』



～材料(4人分)～

ヒレ肉	350g
梅干	2個
ニンニク	1かけ
長ネギ	1本
香葉・シソ	適宜

＜調味料＞

塩.....	小さじ1/2
酒.....	大さじ1
小麦粉、サラダ油	適宜
< A >	
醤油.....	大さじ1と1/2
みりん.....	大さじ1と1/2
酒.....	大さじ1と1/2

作り方



- 1 豚肉は1cm厚さに切り、塩と酒をふっておく。
- 2 長ネギは5cm長さに切ってから縦に切り目を入れ、開いて芯を取り出し、千切りにして白髪ネギにする。
- 3 シソは千切りにして、白髪ネギと混ぜておく。
- 4 梅干は種を取り、包丁で細かくたたく。ニンニクはみじん切りにする。鍋にAの調味料を入れて煮立たせ、火から下ろし、冷めたら梅肉とニンニクを混ぜ、梅肉ソースを作る。
- 5 豚肉は汁気をふいてから小麦粉をはたき、サラダ油を熱したフライパンで両面を色よく焼いて皿に盛る。4のソースをかけ、2と3の野菜をこんもり盛る。仕上げに香菜を飾る。

梅干やシソ、ニンニクなど辛味のある薬味野菜は抗菌作用に優れ、食中毒予防に効果があります。今回は、梅干と薬味野菜たっぷりの梅肉ソースを、免疫力を高めてスタミナ回復に役立つ豚肉とあわせていただく主菜です。

【レシピ考案・監修】 堀 実佐子

ジェネリック医薬品軽減額通知をお送りします

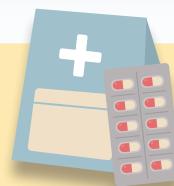
協会けんぽでは、お薬代の負担額軽減を図るために「ジェネリック医薬品」の普及を推進しています。

下記の方を対象に、ジェネリック医薬品に変更することで、どれくらい費用の負担が少なくなるのか、**お薬代の軽減見込み額**をお知らせします。

●送付時期 令和4年8月下旬

●送付の対象となる方

- ・慢性疾患や生活習慣病などで先発医薬品を長期服用されている方
- ・ジェネリック医薬品に切り替えることでお薬代の自己負担軽減額が一定以上見込まれる方



ジェネリック医薬品に変更を希望される場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

編集後記

今年の夏は、竿灯まつりや大曲の花火大会が3年ぶりに開催されますね。私は、どちらも見たことがないので、今年の夏は見に行くぞ！と意気込んでいます(笑)

今年の夏も暑いと予想されていますので、熱中症や食中毒に十分に気を付けてお過ごしください。

(つだ)

発行元・お問い合わせ



全国健康保険協会 秋田支部

協会けんぽ

010-8507

秋田市旭北錦町5-50

シティビル秋田2階

電話：018-883-1841

FAX : 018-883-1451

■協会けんぽホームページ■

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

