

食中毒を予防しましょう

宇城市保健福祉センター ☎32-7100

梅雨の時期は食中毒が発生しやすくなります。家庭での発生では症状が軽かったり、発症人数が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気付かれず、重症化することもあります。



家庭での食事作りなどでの食中毒予防のポイント

- 調理するときは、よく手を洗う
- 手に切り傷があるときは、手袋をするなどして、食品に直接手で触れない
- 食品は、中心部まで十分に火を通す
- 調理場は常に清潔にし、まな板・包丁などの器具も使用前に消毒する
- 食材は、よく洗浄し、一度で使い切る
- 調理した食品は、できるだけ早く食べる
- 冷蔵庫の過信は禁物。詰め過ぎず、庫内温度を常に10℃以下に保つ
- 買い物に出掛けたら、食品の保冷に努め、寄り道をせずに早めに帰る
- 食材や食品は、車の中や直射日光の当たる場所に置かないようにする

精神保健相談を受け付けます

熊本県宇城保健所 保健予防課 ☎32-1207

対人関係の悩みや心の健康のことなどで、心配なことはありませんか。

宇城保健所では、精神科医による専門相談を開設します。本人に限らず、家族や関係者からの相談も受け付けます。相談料は無料です。

日程 6月13日(木)、7月9日(火)、8月8日(木)、9月10日(火)、10月10日(木)、11月12日(火)、12月12日(木)、令和2年1月14日(火)、2月13日(木)、3月10日(火)

時間 14時～16時 **場所** 熊本県宇城保健所

申込方法 前日までに電話で申し込んでください。保健師による相談は、随時対応しています。

宇城市食生活改善推進員養成講座 「いきいき栄養セミナー」 受講生募集

宇城市保健福祉センター ☎32-7100

栄養や食生活の基礎知識を学んで、自分や家族の健康を振り返ってみませんか。全6回中5回以上出席すると、宇城市食生活改善推進員(ヘルスマイト)の活動資格を取得できます。

対象 市在住の20歳以上で、食生活改善推進員として活動できる人

日程	内容(予定)	調理
7月17日(水)	開講式 宇城市の食育取り組み状況 食の安全	なし
8月21日(水)	栄養・調理の基礎知識	あり
9月18日(水)	歯の健康	なし
10月 8日(火)	効果的な運動と実践(実習)	なし
11月20日(水)	バランス食	あり
12月18日(水)	ヘルスマイト活動とは 閉講式	あり

※講師の都合などで変更になる場合もあります。

時間 9時30分～13時

※10月8日(火)は午後の予定

場所 宇城市保健福祉センター

定員 30人 **受講料** 無料

申込方法 窓口、電話 **申込期限** 6月28日(金)

「HIV(エイズ)検査普及週間」 血液検査を実施します

熊本県宇城保健所 保健予防課 ☎32-1207

宇城保健所では、毎週火曜に HIV(エイズ)などの血液検査を実施しています。

6月1日～7日の全国「HIV(エイズ)検査普及週間」に合わせて、日程を拡大して実施します。検査は匿名で受けることができます。

日時 6月10日(月)～12日(水) 9時～11時

※11日(火)のみ、17時～19時にも検査を実施

場所 熊本県宇城保健所

検査料 無料

申込方法 前日までに電話で申し込んでください。



ベジ ショップ さしより野菜協カ店「Vege Shop」を 募集しています

平成31年5月現在
認定店舗 27店舗

さしより野菜プロジェクトでは、「食事の初めに野菜を提供する」「野菜たっぷりメニューを提供する」など、健康を後押しする市内の飲食店・販売店を、さしより野菜協カ店「Vege Shop」として認定しています。

認定後は市ホームページで紹介し、啓発グッズなどを提供します。また、市が行うキャンペーンへの協力をお願いしています。



さしより野菜 たっぷり野菜 プロジェクト

宇城市保健福祉センター
☎ 32-7100

「さしより野菜」を実践した“体験談” 大募集!

「さしより野菜」を始めたことで、体調や生活などに変化はありますか。さしより野菜を実践した皆さんの体験談を募集します。

応募方法 郵送、電話、FAX、メール

応募先 〒869-0502 宇城市松橋町松橋396-1 健康づくり推進課(宇城市保健福祉センター内)

☎ 32-7100 FAX 32-6688 ✉ kenkozukurisuishinka@city.uki.kumamoto.jp

※ お送りいただいた内容は、広報紙などで紹介する場合があります。

※ お送りいただいた人の中から、抽選で毎月3人にプレゼントをお送りします。



ANA CROWNE PLAZA KUMAMOTO NEW SKY 監修 「さしより野菜」オリジナルレシピ

季節の野菜と海鮮、肉のオイスター煮込み

調理時間 約30分



材料 4人分	
エビ	8尾
イカ	40g
貝類(アサリ、ホタテなど)	40g
肉(豚または鶏)	40g
季節の野菜	200g
豆腐(厚揚げでも可)	1/4丁
干しシイタケ	4個
白ネギ	8切れ
ショウガ	1片
[調味料]	
オイスターソース	大さじ 1/2
◆しょうゆ	大さじ 1
◆料理酒	大さじ 1
◆砂糖	大さじ 1/2
◆鶏がらスープ	200cc
ゴマ油	小さじ 1
オリーブオイル	小さじ 2
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ 1
水	15cc

レシピのポイント

野菜は、ニンジンやハクサイ、チンゲンサイ、タケノコなど何でもOK。鶏がらスープは、水200ccに鶏がらだしの素を小さじ1でも可。

- #### 作り方
- ① 干しシイタケは水で戻しておく。
 - ② エビの殻をむき、背わたを取って水で洗う。ざるに上げ、キッチンペーパーなどで水気を取る。イカ、肉は一口サイズに切る。エビ、イカ、肉に片栗粉(※分量外)を薄く付ける。
 - ③ 野菜、豆腐、干しシイタケを食べやすい大きさに切る。白ネギは1cm程度に切り、ショウガは薄くスライス。
 - ④ エビ、イカ、肉を軽くゆでる。
 - ⑤ 鍋を火にかけてオリーブオイルを入れ、白ネギとショウガを炒める。香りが出たらオイスターソースを入れ、軽く炒める。
 - ⑥ ⑤に◆の調味料を入れて沸騰させる。
 - ⑦ 残りの材料を全て入れ、1～2分程度煮る。
 - ⑧ 火を止め、水溶き片栗粉を入れて混ぜたら、再び火を付け、沸騰したらゴマ油で香りを付けて出来上がり。

市公式キッチン
cookpad(クックパッド)はこちら⇒



もしくは
こちらで検索⇒

宇城市 オリジナルレシピ 検索