



「ファミリー新聞」は、ファミリー整骨院が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

食中毒予防で見落としがちなこと

夏真っ盛りの8月ですが、お盆を過ぎた頃から少しずつ暑さも和らいできます。気温が下がってくると、食中毒への対策が疎かになる方が少なくありません。夏の後半は、夏バテで免疫力が低下しがちなので、食中毒のリスクは高くなります。この時期に、食中毒予防について、見落としがちなポイントを中心にもう一度チェックしてみましょう。

食中毒予防の基本は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」。この3つを心掛けることが重要ですが、気付かないうちにこのポイントに反する行いをしてしまうことがあります。

みなさんは調理の前後に手を洗うかと思います。では、調理中はどうでしょうか。例えば、食材をパックから取り出したとき、切ったとき、鍋やフライパンに移すとき。食材に火を通す場合であれば、リスクは少ないといえます。でも、肉や魚に触れた手で食器を触ったり、サラダを盛り付けたりすると、食

中毒のリスクは高くなります。

調理器具も注意が必要です。肉や魚を切ったまな板で、そのまま野菜などを切るのは避けましょう。洗剤を使ってしっかり洗ってから次の食材を切るようにせねばなりません。切るときに使う包丁も同様です。ここで見落としがちなのが包丁の柄です。食材に触れた部分にばかり注意がいて、こうしたところの洗浄は疎かになりがちです。鍋やフライパンの持ち手も同様です。直接手で触れるところも意識して洗うようにしましょう。



さらに、冷蔵庫やレンジの取っ手、タワシやブラシといった洗浄器具も注意が必要です。菌は目に見えないということを再度思い出し、食中毒予防を心掛けましょう。

カラダにうれしい!

旬レシピ

イカのぽっぽ焼き

今回はスルメイカのおいしさを存分に楽しめる「ぽっぽ焼き」をご紹介します。「ぽっぽ焼き」は北日本で親しまれている郷土料理。ご飯のおかずや酒の肴にぴったりです。

★ 材料 (2人分)

スルメイカ 2杯 サラダ油 適量 長ネギ 1/2本

【A】醤油 大さじ1 酒 大さじ1 砂糖 大さじ1 しょうが1/2片(すりおろし)

★ つくり方

1. スルメイカは足を抜いてワタ、目、口を取り除き、水洗いして水気を除き、切り込みを入れます。足とネギは食べやすい大きさに切ります。
2. スルメイカを【A】に10分ほど浸けた後、熱したフライパンにサラダ油を敷いて焼き、別途焼いたネギを添えて盛り付けます。

※調理法は地域・家庭・店によって異なります。ここでは、足やワタを胴に詰めない、シンプルなものを採用しています。

スルメイカ

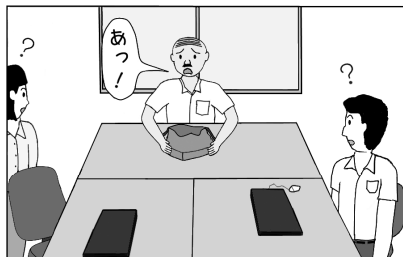
日本近海に生息し、国内で漁獲されるイカのうち最も多くの割合を占めています。

天日干し、寿司、塩辛、焼き物など幅広く利用され、古くから日本人の食卓に上ってきました。タンパク質や亜鉛、タウリンなどが多く含まれています。



● タウリン

アミノ酸の一種で、魚介類に多く含まれています。栄養ドリンクの主成分として使われていることでも知られています。肝臓の働きを助けるほか、血圧・血糖値・コレステロール値を抑える効果があります。



CALENDAR

8月

August

1(水)	夏の省エネ総点検の日 肺の日	16(木)	月遅れ盆送り火 女子大生の日
2(木)	ハーブの日 パンツの日	17(金)	パイナップルの日
3(金)	はちみつの日 ハサミの日	18(土)	高校野球記念日 米の日
4(土)	橋の日 箸の日	19(日)	俳句の日 バイクの日
5(日)	夏の甲子園開幕 世界ビールデー	20(月)	交通信号の日 蚊の日
6(月)	広島原爆の日 ハムの日	21(火)	献血記念日 噴水の日
7(火)	立秋 鼻の日※ バナナの日	22(水)	野球女子 W 杯(米・~8/31)
8(水)	親孝行の日 発酵食品の日	23(木)	処暑 白虎隊の日
9(木)	長崎原爆の日 はり灸マッサージの日	24(金)	地藏盆 愛酒の日 ラグビーの日
10(金)	健康ハートの日※ 帽子の日	25(土)	即席ラーメン記念日 川柳発祥の日
11(土)	山の日 ガンバレの日	26(日)	人権宣言記念日
12(日)	国際青少年デー	27(月)	テニス全米オープン(~9/9)
13(月)	月遅れ盆迎え火 左利きの日	28(火)	パイオリンの日
14(火)	専売特許の日	29(水)	焼肉の日
15(水)	終戦記念日 月遅れ盆	30(木)	富士山測候所記念日 冒険家の日
		31(金)	野菜の日

★ 鼻の日 (8月7日)

日本耳鼻咽喉科学会が1961年に制定した記念日。日付は「は(8)」と「な(7)」の語呂合わせ。鼻の病気に関する知識、健康管理についての啓発を行うために設けられました。この日、各地でさまざまなイベント開催されます。

★ 健康ハートの日 (8月10日)

日本心臓財団と当時の厚生省が1985年に制定した記念日。日付は「ハー(8)」「ト(10)」の語呂合せ。心臓(ハート)の病気に対する予防意識を高めるために設けられました。暑さで心臓に負担をかけないよう、水分補給を心がけましょう。

メディカルインデックス

カフェイン中毒 (caffeine poisoning)

カフェインの過剰摂取によって起こる中毒症状のこと。カフェインは、コーヒーやココア、お茶などに含まれる物質で、神経を興奮させる作用があることはよく知られています。眠気覚ましにこれを利用する人は少なくありません。ただ、一度に大量に摂取すると急性カフェイン中毒を起します。一般成人の場合、3時間以内に体重1kgあたり17mg摂取すると、ほぼ全員に吐き気、不安感、不眠といった症状が出ます。さらに、200mg/kg以上摂取すると、死に至る可能性があります。最近ではエナジードリンクや錠剤など手軽にカフェインを摂取できる商品が多数販売されており、適量を守るよう注意が呼びかけられています。

★ご紹介について…いつもご紹介ありがとうございます。ご紹介の際は本棚の上に設置してある紹介者・紹介患者様特典付の「紹介カード」を是非ご利用下さい。

★交通事故でお困りの際は…当院は、患者満足推進協会の交通事故対応治療の認定院となっています。ご家族・友人・知人の方でお困りの方が見えましたら是非ご連絡下さい。痛みのみならず、保険会社様とのやり取りや治療費・慰謝料に関して分からない事まで幅広くサポートさせて頂いています。" 弁護士提携"も行っています。

【お知らせ】…11日(土)~15日(水)はお盆休みのため休診になります。

・クーラー病=冷えバテになるこの時期は、当院のコンピューター脊椎矯正で自律神経のバランスを整えて下さいね！また、交通事故多発月間となりますので運転にはお気を付け下さいね♪万一事故に遭われた方は当院へご連絡下さいね！

・先月は子供の空手の試合で東京へ！そして、今月は全国大会のため京都へ！小学生最後の息子がタイトルを獲得できるか？！見もの。自分はトレーナーとしてのサポートを頑張ります♪

8月は別名葉月(はづき)。夏の強い日差しを浴びて緑が生い茂る季節。そんなイメージにぴったりですね。でも実は、これは間違いです。葉月は、本来は旧暦の8月を指します。今日使われている新暦(太陽暦)では9月から10月にかけての時期にあたります。つまり季節では秋。そこから、葉が落ちる月「葉落ち月」が転じて「葉月」になったといわれています。これ以外にも、渡り鳥の雁(がん)が

季節のたより

「葉月」の由来

初めて来る月ということで「初月」から「葉月」になったとする説など諸説あります。さらに、8月には仲秋(ちゅうしゅう)、徳張り月(ほはりつき)、燕去月(つばめさりつき)など、数多くの別名があります。もちろん他の月も同様です。日本語の奥深さを感じますね。なじみは薄いかもしれませんが、季節をさまざまな言葉で表現するという先人たちの残した文化は大切にしていきたいですね。