

# けんこう情報 みなみたま No.1

- ★お弁当の調理前・盛付前の「手洗い」忘れていませんか？ 1
- ★知って得する！熱中症…………… 2
- ★蚊が発生しやすい季節です！ 2
- ★知っていますか？受動喫煙の悪影響…………… 3
- ★あなたの1日に必要な栄養量は？～「日本人の食事摂取基準」が改定されました～…………… 4

## お弁当の調理前・盛付前の「手洗い」忘れていませんか？

手を洗わないとどうなる？お弁当の盛り付け実験！

作ってから食べるまでの時間が長いお弁当。気温が上がる季節は特に気をつけて作りたいですよね。保健所では、手を洗わないままお弁当を盛り付けるとどうなるのか、実験を行いました。

### 実験方法

汚れに見立てた蛍光塗料（ローション）を手のひらに塗り、手を洗わない想定でお弁当を盛り付けました。

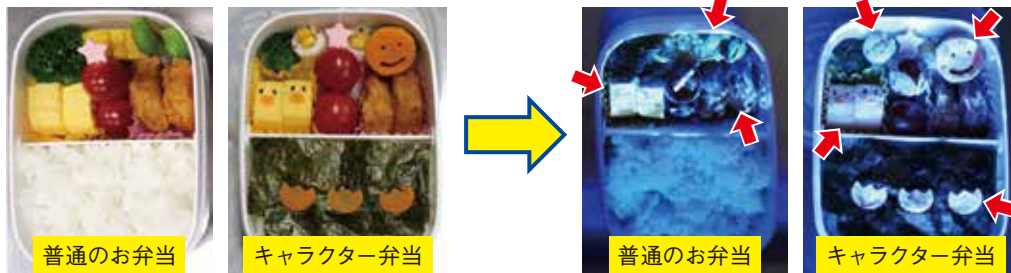
### 結果

ブラックライトを当てると、手の汚れがお弁当全体に移ってしまっているのがよくわかります。手を使う工程が多いキャラクター弁当は、特に多く汚れが移っています。

ブラックライトを当てると塗料が光ります



蛍光塗料（ローション）



実験動画&ホームページは  
こちらから！



(南多摩保健所ホームページ)

## 安全なお弁当づくり 3つのポイント

### ポイント1 手洗い・洗浄

30秒以上  
2回



### ポイント2 しっかり加熱

中心部まで  
十分に！



### ポイント3 よく冷やす

フタをする前の  
冷却も大切！



### 手洗いのタイミングは「調理前」と「盛付前」！

手洗いを基本にしつつ、菜箸や使い捨て手袋なども活用して、食材に直接触れないよう工夫しましょう！



正しい手洗いの方法  
(手洗いポスター)



# 知って得する! 熱中症



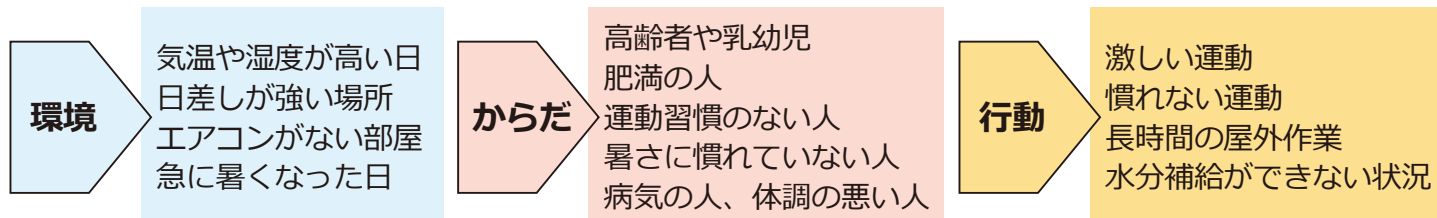
熱中症は、気温や湿度が高い環境に長時間いることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が上手く働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。頭痛や吐き気、めまい、筋肉のこむら返りなどを起こしたり、意識不明になったり死亡に至る可能性もあります。

マスク着用時は熱がこもりやすく熱中症のリスクが高まりますので特に注意が必要です。

熱中症について、正しい知識を身につけ、熱中症を防ぎましょう。



## ◆◆◆ 熱中症を引き起こす3つの要因 ◆◆◆



## ◆◆◆ 予防のために ◆◆◆

外出時だけでなく、室内でも暑さを避け、喉が渇く前にこまめに水分をとりましょう。

—お問合せは企画調整課企画調整担当へ—



# 蚊が発生しやすい季節です!

国内で生息している蚊は約100種類です。都内でよく見られる蚊は、ヒトスジシマカ、アカイエカ及びチカイエカの3種類です。デング熱は、ヒトスジシマカ、ウエストナイル熱はアカイエカ、ヒトスジシマカが媒介します。

蚊が媒介する感染症を予防するためには、刺されないようにするだけでなく、蚊を発生させない対策も重要です。

## 「たまり水」は蚊の幼虫のすみか!? 蚊の発生源をなくしましょう

自宅や建物の周辺の「たまり水」は蚊の発生源となります。  
日頃からたまり水を作らないように注意しましょう!



蚊をなくして快適な夏を!



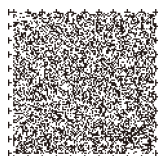
野ざらし容器をなくし、  
植木の汲み置き水は週1  
回程度交換しましょう



古タイヤは廃棄するか、  
水抜き穴を開けましょう



雨避けシートは「たるみ」  
をなくし、水がたまらない  
ようにしましょう



関連情報：東京都蚊対策ホームページ

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kankyo/eisei/baikaikataisaku/index.html>

—お問い合わせは生活環境安全課環境衛生担当へ—



# 知っていますか？受動喫煙の悪影響

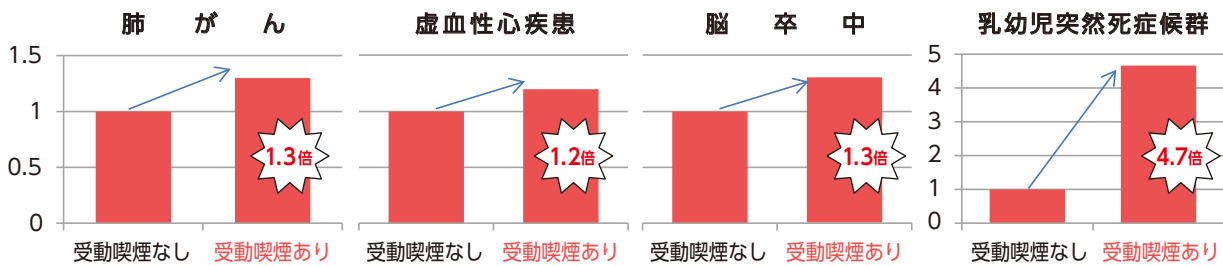


南多摩保健所  
健康づくりキャラクター  
みなみん

本人が喫煙していなくても、他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされてしまうことを受動喫煙と言います。受動喫煙が健康に及ぼす影響は大きく、肺がんをはじめとする様々な疾患のリスクを高めるとされています。受動喫煙は、がん、虚血性心疾患、脳卒中などの発症との関連や、母子においては乳幼児突然死症候群（SIDS）の危険性が高まることが科学的に明らかにされています。



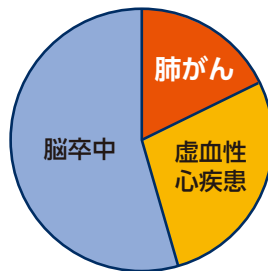
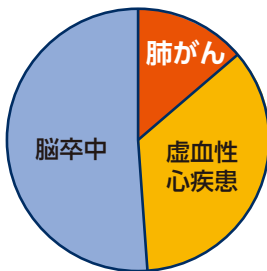
## 受動喫煙により疾患リスクが高まります



## 日本での受動喫煙による年間死亡者数（推計値） 1万5千人

男性：4,523人

女性：10,434人



出典)「たばこ対策の健康影響及び経済影響の包括的評価に関する研究」平成 27 年度報告書（厚生労働省）  
「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」（国立がん研究センターがん情報サービス）

「改正健康増進法」「東京都受動喫煙防止条例」2020年4月1日全面施行しました。

**すべての施設の屋内は原則禁煙です**  
～決められた場所以外では喫煙できません～

新制度の  
喫煙ルール



- \*二人以上の方が出入りする施設は、原則屋内禁煙です。喫煙室を設置する場合、基準を満たす必要があります。
- \*喫煙できる場所に、20歳未満の方を立ち入らせてはいけません。

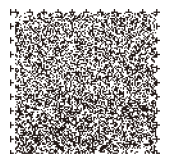
### ◆東京都受動喫煙防止対策相談窓口◆

TEL 0570-069690（もくもくゼロ）

受付時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始除く）

9時から17時45分まで ※相談は無料ですが、通話料がかかります

—お問い合わせや、地域の様々な情報提供は  
企画調整課企画調整担当へ—



南多摩保健所 HPはこちら

# あなたの1日に必要な栄養量は？

## ～「日本人の食事摂取基準」が改定されました～

「日本人の食事摂取基準」は、日本人が1日に必要なエネルギーやビタミン、ミネラルなどの栄養量を示したもので、5年ごとに改定されます。この基準は、私たちが健康を維持・増進するために、また生活習慣病の発症・重症化予防の観点から国内外の膨大な調査・研究データに基づいて定められています。このたび、令和2年4月から5年間使用する新たな基準（2020年版）が、厚生労働省から公表されましたので、改定ポイントをご紹介します。

### 「食事摂取基準2020年版」改定の主なポイントと食生活に生かすヒント

#### ① 65才以上のたんぱく質摂取目標量の見直し

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少します。また、加齢とともに筋肉をつくる働きが遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などを毎食、食べるようにしましょう。

◎たんぱく質をとるための一工夫

Ham・チーズ  
ON  
豚肉  
IN  
ツナ缶  
ON

Hamチーズトースト  
豚汁  
ツナサラダ

#### ② ナトリウム（食塩相当量）摂取目標量の引き下げ

##### ◎減塩のヒント

麺類のスープは残す

減塩調味料を使う

酸味を活用する



日本人の1日当たりの食塩摂取量の平均値※1は、成人男性 11.0g 成人女性 9.3g であり、目標量（成人男性 7.5g/日未満、成人女性 6.5g/日未満）と比べて、とりすぎている状況です。ナトリウムのとりすぎは高血圧や脳血管疾患、胃がんなど多くの病気と関連しています。食事による主なナトリウムの摂取源は、食塩及び食塩を含んでいる調味料です。しっかりした味付けや調味料のかけすぎは避けましょう。

※1 平成30年 国民健康・栄養調査報告

### バランスの良い食事をしっかり食べましょう

1日に必要な栄養量をとるためには、いろいろな食品、食材をバランス良くしっかり食べることが大切です。健康を維持・増進するために、主食（ご飯、パン、めん類など）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品を主とした料理）・副菜（野菜を主とした料理）をそろえた食事ができるように努めましょう。

