

たまご通信 その35

お弁当の衛生学

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

注意をして食中毒を防ぐ。ポイント3つ。

1. 細菌を付けない

細菌は人の手や野菜、肉、魚などの生ものに付着している。下処理の水滴や汁が飛び散ることでも広がる。調理台を清掃し、手を石けんで洗おう。調理済食品や弁当箱は、生もの近くに置かない。盛りつけやおにぎりは素手で行わず、箸や手袋を使おう。弁当箱に60℃以上の湯をかけておくこと。

2. 細菌を減らす

食品に食中毒菌が付いているも、加熱で殺せる。目安は75℃以上で1分以上の加熱をする(ノロウイルスが心配な二枚貝だけは85℃)。ハンバーグ、から揚げ、冷凍食品、卵焼きなどは中心部まで十分火を通す。調理後すぐ冷ますことも大切。

認知症Q&A

Q つじつまの合わない話をします。どう対応すればいいでしょうか?

A 認知症が進行すると論理的に話することができなくなり、途中から、話の内容が脱線してしまったり、話があります。また、注意力が散漫なため、話がそれてしまったりもありません。尋ねるときにはできるだけ簡単な言葉、短い文で質問し、相手も簡単な言葉で答えられるような聞き方をするといいでしょう。

また、記憶障害を取り纏うような話し方もあります。たとえば、食後、横になりたいとき「頭が痛いから寝たい?」

回答は、グループホーム 虹の家しおかせ所長 大澤千恵子さん

眼が見えないから柱に頭をぶつけたのよ」と言ったり「財布とカードがない。昨日土手を走っているとき、誰かに預けたら戻ってこないのよ」と言う高齢者。あるいは「そうそう、そうすればいいの」「大丈夫よ」など、その場に合わせるような話し方をすることがあります。長らくいっしょに生活している人は、この話し方に慣れていますが、たまの訪問者は認知症のこのような特徴を理解しておかないと、不適切な対応になってしまっていることがあります。

気温が高いと冷めにくいので「冷ますグッズ」を活用しよう。急冷機能があるフリーザーは早く凍結。なごときは、凍らせておいた保冷剤の上に金属のバットを置き、それに料理をのせて、ホコリの立たない場所ですぐ扇ぐと早い。

3. 細菌を増やさない

細菌は水分があって、35℃前後の環境が大好きでよく増える。料理を熱いまま弁当箱に詰める、箱の中で長時間35℃前後が保たれ、蒸気が蓋の内側に付いて菌の増殖には最適。濃いめの味付けにし、酢飯や刻んだ梅干しを全体に混ぜるのもよい。冷ましたら保冷剤と一緒に25℃以上で持ち運ぼう。3つのポイントに注意して、こんなお弁当はいかが。

育ち盛りの満足弁当

雑穀ごはん＝腹持ちがよく、冷めてもモチモチとして噛みごたえがある。のりの唐揚げ＝しっとり味付けで、冷めても美味しい。パプリカの素揚げ＝味付けせず甘味を楽しむ。じゃが

いもサラダール粉ふきいもにして、オリーブ油と粉チーズにハーフ野菜をたっぷり加えて、グレイプフルーツの薄皮もむいて食べやすく。

働き盛りのバランス弁当

牛肉ボールともやしのカレー炒め＝薄切り肉を丸めてボールにし、もやし、パプリカを加えて炒める。枝豆入りオムレツ＝茹でた枝豆を具にして焼く。オクラのごま和え＝茹でたオクラをポン酢しょう油、すりごま、砂糖で和える。ご飯

おとなの遠足弁当

ベジタブルパンケーキ＝市販のミックス粉、ウインナーの輪切り、チーズの角切りを混ぜ、水で溶いてフライパンで焼く。水で溶いてフライパンで焼く。くだもの飲み物を添えよう。梅雨の晴れ間に、しっとり風情の花の庭園めぐりはいかが? うつとおしいと思わず、この時期ならではの楽しみを見つけてみよう。

参考文献『栄養と料理』女子栄養大学出版部

支部総会を開催

大森・糀谷支部



今年で11回目となる総会を4月27日(日)、前の浦集会所(大森南)で開催し、20人が参加しました。昨年度の各支部の活動やなかしんまつり・なかしんバザーなどの行事、今年度の活動についての報告が行われました。現在、支部総会を行っているのは大森・糀谷支部のみです。組合員だけでなく診療所などの職員も参加します。支部の活動がわかり、職員との交流もできるので、他の支部でもぜひ総会の開催を検討しましょう。

第87回中央ミーティング



さまざまな団体が集結

5月1日(日)、代々木公園で「第87回中央ミーティング」が行われました。戦争法廃止、なくせ貧困と格差、労働法制改悪反対、消費税10%増税の中止などを訴えました。また、東日本大震災から5年目、被災地の復興と原発ゼロの日本をめざすことも確認。大会後、各コースにわかれパレードをし、道行く人びとにアピールしました。



5・3憲法集会



憲法を守ろう!

「明日を決めるのは私たち平和といのちと人権を!」をスローガンに、有明防災公園で開催され、5万人が参加しました。「戦争法廃止」「憲法守れ」などのプラカードを掲げ、パレードを行いました。



2016国民平和大行進



平和を願い広島まで

核兵器廃絶などを訴える国民平和大行進(東京→広島コース)。5月6日(金)、夢の島第5福竜丸展示館前からスタートしました。5月7日(土)は品川区、大田区を通り、品川区聖蹟公園から参加し、今年も、川崎市役所まで「平和への願い」をつなぎました。

いつでも、どこでも、安心して医療を受けられるために

社会医療法人財団 城南福祉医療協会 大田病院は差額ベッド代をいただいております

〈医療機関〉

●大田区

大田病院	大田区大森東4-4-14	TEL 3762-8421
大森中診療所	大田区大森中1-22-2	TEL 6404-2301
京浜診療所	大田区東六郷1-27-4	TEL 3734-7288
うのき診療所	大田区鶴の木3-13-10	TEL 3750-5351
大田歯科	大田区大森東4-3-11 2階	TEL 3762-0418

●品川区

ゆたか診療所	品川区豊町4-18-21	TEL 3781-4723
三ツ木診療所	品川区西品川2-13-20	TEL 3779-0031
三ツ木診療所歯科	品川区西品川2-13-20	TEL 3491-2456

「城南の保健」手配りボランティア募集

城南の保健は組合員と協力医療機関、事業所職員のボランティアによって、手配りで配達されています。手配りは組合員どうしの助け合いでも大変重要な活動です。手配りボランティアをして下さる方には援助金が出ます。みなさんのご協力をお願いします。

【品川区】	北品川5丁目	7件	南品川1丁目	5件	南品川2丁目	6件	西品川2丁目24	21件	八潮5丁目1-1~3	4件	上大崎1~4丁目	4件	東五反田2丁目15	8件	東五反田3~4丁目	6件	戸越1丁目1~20	27件
戸越1丁目21~31	32件	【大田区】	仲池上1丁目	4件	蒲田1丁目	14件	蒲田2丁目	36件	蒲田3丁目	13件	中央3丁目	24件						

