

# グループ桂台通信

第226号 2016年7月  
発行 グループ桂台  
責任者 中村涼子  
電話・FAX 894-2735

[グループ桂台は生活支援の非営利団体です]

事務所: 〒247-0034 横浜市栄区桂台中 15-3

湘南桂台自治会事務所内

URL <http://www.katuradai.com/katuradai.html>

目次

- 1面: 夏の食中毒にご用心!
- 2面: 同上、講演会報告「脂肪酸の話」
- 3面: 歯科医からのアドバイス 第10回 虫歯予防(4)
- 4面: 6月度活動実績、ひとりごと他

## 夏の食中毒にご用心!

梅雨から夏に増える食中毒は、細菌によるものが多く、代表格は、「カンピロバクター」「腸管出血性大腸菌(0157など)」です。食中毒をおこす細菌が増殖していても食べ物の見た目や味は変わらず、臭いもしないとのこと。食中毒を予防する一番大事なことは、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つです。

また、食中毒予防のポイントは、「細菌をつけない」「細菌を移さない」「細菌を増やさない」「細菌をやっつける」「安全な食材を使う」です。

### 【実際編】

#### ①食品を購入するとき

- ・生鮮食品(肉、魚、野菜など)は、新鮮なものを購入する
- ・消費期限などを確認、購入後は期限内に消費する
- ・購入した食品は、肉汁などが漏れないようにビニール袋にそれぞれ分けて包み、氷があれば入れて一緒に持ち帰る

#### ②家庭での保存について

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- ・冷蔵庫や冷凍庫の詰め込みすぎに注意する(入れるのは7割位にする)
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持する。この場合は細菌の増殖は停止するが、細菌が死ぬわけではないので注意する
- ・肉や魚などは袋に入れ、他の食品に肉汁などがかからない工夫をする
- ・肉、魚、卵などを取り扱う場合には取り扱う前と後に必ず手指を洗うこと

石鹸を使用し、流水でよく洗い流すこと

#### ③下準備

- ・流し周りは、清潔に保つこと
- ・生の肉、魚、卵を触った後には手を洗う。途中で犬や猫などの動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだりした後にも手洗いをする
- ・生の肉や魚を切ったまな板は、洗剤で洗って熱湯をかける
- まな板は、肉用、野菜用などを用意して使い分けるとよい
- ・ラップしてある野菜やカット野菜は、よく洗って食べる
- ・冷凍食品は、使う分だけ解凍し、解凍が終わったらいつまでもそのままにしないで、すぐに調理する。冷凍や解凍を繰り返すのは危険
- ・包丁、まな板、食器、ふきん、たわし、スポンジなどは、使用後すぐに洗剤と流水でよく洗う



— 2ページへ続く —

#### ④調理

・加熱は十分に行うこと。中心部の温度は75℃で1分間以上加熱する

#### ⑤食事

・食卓につく前には必ず手洗いをする  
・調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く置いておかないこと

0157の場合は、室温でも15～20分で細菌が2倍に増える

#### ⑥残った食品は

・残った食品は、きれいな容器に保存する

- ・残った食品は、早く冷えるように浅い容器に小分けして保存する
- ・時間がたちすぎたものは思い切って捨てる
- ・残った食品を温め直すときにも十分に加熱すること。目安は75℃
- ・ちょっとでも怪しいと思ったら食べないこと

#### 【ひとこと追加】

抗菌、防腐作用に優れた梅干し、薬味野菜（シソ、ニンニク、ネギ、生姜、ワサビなど）をたっぷり使って暑い夏を乗り切りましょう。

(参考資料：厚生労働省)



桂台地域ケアプラザ医療講演会

## 『 脂肪酸の話 』

～ 健康のために今摂りたいあぶらと、あまり摂りたくないあぶら ～

なかのクリニック 院長 中野浩成医師

### 1. 脂肪酸とは

食品の脂質（脂肪）の成分で、ヒトが生活するために必要なエネルギー源です。脂肪酸は、細胞膜（細胞の表面にある膜）の構成成分になったり、ホルモンのバランスを整えたり、ビタミンの吸収を助けたり、ホルモンやビタミンの前駆体になったりするなど重要な働きを担っています。

### 2. 脂肪酸には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。

飽和脂肪酸（主に動物性脂質）の過剰摂取は、生活習慣病の発症要因になります。

不飽和脂肪酸は（主に魚類・植物性脂質）の内、リノール酸（LA）、 $\alpha$ -リノレン酸、アラキドン酸は必須脂肪酸で、食品からの摂取が必要です。魚油の成分であるEPAには、血栓予防作用があり、DHAは記憶力低下の防止や認知症の改善、視力などに関係するとの報告があります。またEPAやDHAは、熱に弱く溶け出しやすい性質をもっています。刺身等生の魚から摂ることのできるDHA量を100%とした場合、焼き魚にすると約20%減少、揚げ物にすると約50%も減少します。

脂肪酸は私たちが生きていく上で必要不可欠

な栄養素です。過剰に摂取しても、欠乏しても健康に害を及ぼします。バランスよく摂取して健康に過ごしましょう

### 3. トランス脂肪酸とは

トランス脂肪酸は、水素添加した植物油を扱う過程で人工的に生成される副産物です。悪玉コレステロール、動脈硬化、心臓疾患、ガン、免疫機能、認知症、不妊、アレルギー、アトピーなどへの悪影響が報告されています。

トランス脂肪酸は、化学的に精製された油やマーガリン、ショートニングなどに含まれています。市販のパンやクッキー、スナック菓子、カップラーメンなど、油の形をしていないものにも大量に含まれているので要注意です。

米食品医薬品局（FDA）は食用油などに含まれ、肥満や心臓病との関連が指摘されるトランス脂肪酸を、食品に使う上で「安全とは認められない」と結論づけ、2018年6月までに食品添加物から全廃すると発表しました。日本ではまだ規制されていません。

◎なかのクリニックご紹介：栄区鍛冶ヶ谷2-53-10-2

TEL890-6226

<http://nakano-cl.com/>



# 歯科医からのアドバイス

桂台歯科医院 歯科医師 菅原幹大先生

## 第10回 虫歯予防（4）

### 6. 補助清掃道具について

#### 1) デンタルフロス

歯と歯の間の清掃は、歯ブラシだけしか使わない場合に比べてプラーク除去率が約 1.5 倍になります。

図 14



図 15 フロスの効果の出る使い方

フロスは大人になってから使い始めるとなかなか習慣に出来づらいと思いますから、乳歯が生

え始めたらフロスをし、真似事でも構いませんから歯ブラシ後の習慣にすることが非常に重要であると考えられます。

もちろん、大人もフロスを頑張っ習慣にして下さい。習慣になれば虫歯のリスクをかなり抑えられますし、何よりフロスを使わないと気持ちが悪く感じるようになると思います。

フロスをして、いつも同じところでひっかかる場合は虫歯などの問題がある可能性があります。また、出血するときは歯肉に炎症があるかもしれません。歯科医師や歯科衛生士にご相談ください。



**1** 噛む面に対してななめにあて、のこぎりを引くような動作で歯と歯の間に通しましょう。

力任せに押し込むのはNGです

**2** 歯と歯の間だけでなく、歯と歯ぐきの溝にもフロスをもぐり込ませましょう。

もぐり込ませる  
歯と歯ぐきの溝はプラークがたまりやすい場所です

**3** 押し込むのではなく“かき出す”ようにフロスを動かしましょう。

みがく面のフロスをかき出すように動かします

**4** 歯と歯が接する面を4つに分けて、それぞれの面をみかくつもりでフロスを動かしましょう。

歯と歯の間に通すだけではプラークは取れません

#### 参考文献

クリニックホームページ、歯科衛生士（クインテッセンス出版）

### 活動報告

- 6/01 地域福祉連絡会
- 6/02 サロン「ぷらっとオアシス」
- 6/09 栄区子育て支援団体連絡会
- 6/11 ミセコン脳トレ実行委員会
- 6/13 区社協・ボランティア・市民団体連絡会
- 6/14 グループ桂台通信6月号発行  
/14 事務局会議
- 6/18 サロン運営委員会
- 6/20 コーディネーター会議
- 6/22 桂台地域ケアプラザ医療講演会
- 6/24 湘南桂台自治会・イトーヨーカ堂  
との打合せ
- 6/25 ミセコン(店コンサート)

### 地域のみな様へ

《 ミセコン(店コンサート) 》  
 日 時：7月16日(土) 午後2時から  
 場 所：イトーヨーカ堂桂台店2F  
 第一部：二胡演奏 ニコニコ倶楽部  
 ・蘇州夜曲・見上げてごらん夜の星を 他  
 第二部：脳トレで元気に過ごしましょう

《 夏休みのお知らせ 》  
 下記の期間、グループ桂台の活動をお休みします。  
 事務局も休みします。

**8月11日(木)～8月17日(水)**

《草取り隊より》  
 8月の草取りはお休みいたします。



### 6月度活動実績

(平成28年6月30日現在)

| 会員数         |      |        |
|-------------|------|--------|
| 協力会員        | 利用会員 | 賛助会員   |
| 69名         | 84名* | 96名    |
| 活動実績        | 利用者数 | 18名    |
|             | 活動員数 | 17名    |
| 家事支援(掃除・料理) | 52件  | 53.0時間 |
| 介助(通院等)・介護  | 16件  | 25.0時間 |
| その他         | 0件   | 0時間    |
| 合計          | 68件  | 78.0時間 |
| 事務局電話当番     | 22日  | 66時間   |

\*利用会員84名のうち6名は協力会員と重複しています。

### 会員のみな様へ

《 チケット精算日 》  
**7月29日(金) 午後1時～4時**

《桂台まつりについてのお知らせ》  
 今年はグループ桂台による出店はありません。  
 ヨガサークルの有志が主となり出店されます。  
 グループ桂台はお手伝いを少しします。人気の  
 輪投げもあります。  
 お孫さんを連れてどうぞお越しください。  
 中村

### ひとりごと

若冲に会いたくて！



今日は、朝からいい天気です。

駅でランチをしてから、おもむろに会場へ行くと相変わらずの人の波です。

「あまり混雑していないといいですね」「本当に、一時間位は並んでもね」と、のんびりおしゃべりをしながら歩いていると、遠くからマイクの声が聞こえてきました。

「今日は、大変混雑しています。入場券のない方は左側の中央チケット売り場へ並んでください。チケットをお持ちの方は右側へお進みください」「今から三時間ぐらいは並んでお待ちください」二人とも顔を見合わせて、「えっ!」「どうしよう!夜になってしまう」と大慌て。次の瞬間、「今日は帰ろう」「そうしよう」と、即駅へ戻り家に帰りました。

後日改めて朝7時30分のバスで出かけました。今日もとてもいい天気です。美術館に着いたら、先日と同じアナウンスが聞こえてきました。さすがに帰ることなく、並んでやっと絵の前に立った時には三時間半が過ぎていました。

絵はとてもよかったけど、本当に疲れて足が棒のようでした。

見通しアマチャン

編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・金子(多)・石川(和)