

京(みやこ)・食育だより

第7号

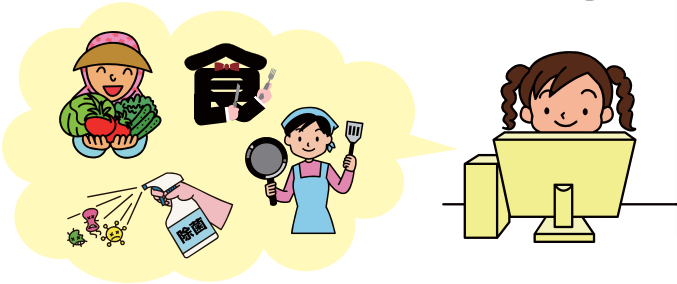
「京・食ねっと」 オープン! ▶

「バランスよく食べるにはどうしたらいいのかな?」「食品の安全性が気になる」「京の食文化が知りたい」
そういった市民の皆様、観光旅行者の皆様たちに、『食』に関する情報を総合的に発信するサイト「京・食ねっと」
」を開設しました。

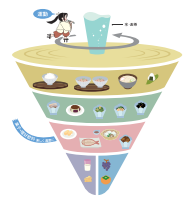
『食』というキーワードを切り口に、「食育」「食の安全安心」「食と健康」「京の食文化と食べ物」など、さまざまな耳寄り情報とともに、チェックコーナーでは歯と口の健康チェックや運動チェックなどご自身の健康を振り返っていただけます。レシピコーナーでは、野菜たっぷりレシピやおばんざいレシピなど、食材別・テーマ別レシピも充実していますので、ぜひ一度ご覧下さい!

URL <http://www.kyo-syoku.net>

京・食ねっと 検索 



地域で食育ボランティアをしませんか 食育指導員募集



京都市では、地域に密着した食育推進活動を行うボランティアである「食育指導員」の養成をしています。このたび、食育指導員4期生(24年度養成)となつていただける方を募集します。

活動について

保健センター、小学校や保育所(園)地域などにおいて、料理教室等の体験活動や、食文化の継承、食を通じた健康づくり等を行います。



保健センターでの活動
「わんぱくクッキング」

応募について

市役所案内所、各区保健センター等にて配布している「食育指導員募集リーフレット」又は、京都市保健医療課のホームページをご確認の上、ご応募ください。

食育指導員 京都市 検索 

募集期間:平成24年2月1日(水)から2月29日(水)

みんなで守る安全・安心な食生活

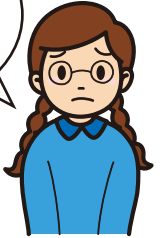
私たちの食生活は、安全な食品があつてこそ成り立ちます。私たち一人ひとりが食の安全・安心について考え、実践してみましょう。

食と放射能について

福島第一原発事故で放射性物質が牛肉や、野菜から検出されているけど…



京都市内で売られている食べ物は大丈夫？



京都市では、京都中央卸売市場第一市場に入荷する魚や野菜、給食食材や第二市場でと畜される牛の肉について放射性物質の検査を実施するなど以下のように様々な方法で**食の安全確保に努めています。**

○京都市では平成23年3月11日に発生した福島第一原子力発電所事故を受け、平成23年3月23日には、京都市中央卸売市場第一市場に入荷する農水産物の放射能検査を開始しています。

(水産物は6月7日から、学校給食食材は6月28日から実施。)

○放射能に汚染された可能性のある稲わら等を与えられた牛の肉の全国的な流通を受けて、本市においても追跡調査を行うとともに、平成23年9月1日から、京都市中央卸売市場第二市場でと畜した牛全頭について放射能検査を開始しています。

暫定規制値を超える農水産物及び牛肉が流通しないよう必要な措置を講じております。

また、これらの検査結果につきましては、数値を記載し、本市のホームページで公表しておりますので、是非ご覧ください。



放射能測定装置

放射能検査 京都市 [検索](#)

○平成23年度京都市食品衛生監視指導計画に基づく放射能検査を実施しています。

平成22年度は、61検体の検査（輸入農産物35検体、魚介類15検体、輸入チーズ11検体）を行いました。

食品産業等の風評被害を防止する観点から、政令市では京都市のみの取組として、平成23年4月13日から輸出食品の安全性や自社製品の安全性の確認のため、京都市衛生環境研究所において食品事業者からの依頼に応じ、有料で放射能検査を実施しています。

現在では、対象を拡大し、不安を感じておられる市民からの依頼にも対応しております。



京都市では
**食品の放射能検査を
受け付けています**

放射能検査を受け付けています。検査費用は無料です。検査結果は検査当日に通知いたします。

検査対象：食品（製造業者等の届出がないもの）
検査項目：放射性物質（セシウム137、ヨウ素131）
検査料：1検体あたり1,400円
検査時間：1検体あたり1時間以上
検査結果の発行：検査結果通知書は、検査2週間後発行します。

1日最大検体数での
受付となります。
検査結果の通知は、
郵送による場合があります。

京都府衛生環境研究所
〒604-8501 京都市中京区西ノ京1-1-1
TEL: 075-312-4241 FAX: 075-312-4242
E-mail: ksh@ksh.kyoto府.jp
ホームページ: <http://www.ksh.kyoto府.jp>

受付時間：平日 9時～17時
休館日：土曜日、日曜日、祝日
検査料：無料
検査時間：1検体あたり1時間以上
検査結果の発行：検査結果通知書は、検査2週間後発行します。

放射能検査を受け付けています。検査費用は無料です。検査結果は検査当日に通知いたします。

冬場の食中毒に注意！

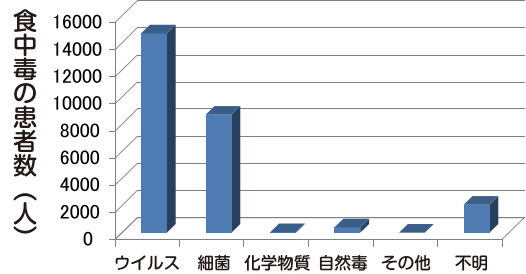
食中毒は一年を通して発生しています。
特に冬場はウイルス性食中毒が多く発生します！



食中毒は、夏場のもの
と思いませんか？

お医者さんに
・おなかにくるカゼ
・ウイルス性胃腸炎など
と言われたことはありませんか？

食中毒の原因（平成22年）



その原因は

ロタウイルス
ノロウイルス
アデノウイルス

などによる
感染性胃腸炎
かも知れません

特に**ノロウイルス**は
食中毒の原因**第1位**で
冬場に多く発生します

こうして起こる！

ノロウイルスに感染
している人が作った
食事や

ウイルスに汚染された
食材や器具



ウイルスに汚染された
食品を食べると...

**食中毒
発生！**



ノロウイルスの

特徴は

- 冬場に多く発生
- 主な症状 **嘔吐、下痢、腹痛**
- 潜伏期間 12～48 時間
- 感染力が非常に強いため、ヒトからヒトへも感染が広がる

予防は

- ・食品を中心温度 **85℃以上で1分間以上**加熱しましょう。
- ・調理前の**石けんを使った手洗い**を徹底しましょう。
- ・下痢や嘔吐があるときは調理を控えましょう。
- ・まな板や包丁などの消毒は **200ppm 次亜塩素剤**（ハイターなど）を使います。

お肉のおはなし



平成23年4月、焼肉チェーン店で、牛の**ユッケ**など生肉を食べた方が**腸管出血性大腸菌に感染**し、5名の方が亡くなられるという痛ましい事件が発生しました。

国では平成23年10月1日から**生肉の加工、調理、保存方法**など厳しい基準を設けました。これを受け、市内保健センターでは厳しくチェックしています。

肉の生食は・・・
腸管出血性大腸菌、カンピロバクターやサルモネラ食中毒の原因になる可能性があります。
肉の生食はやめましょう！



6月は食育月間です!



保健センターでの食育

食育月間企画食育セミナー

朝食ばんざ〜い! おばんざい★

保健センターでは、市民のみなさんが健康的な食生活を実践していけるよう、食育セミナーの開催などを通じて食育の普及推進に努めています。6月の食育月間には、新「京(みやこ)・食育推進プラン」の目指す姿である五つの京(きょう)食のひとつ『みんな毎日しっかり「朝食」～朝の今日(きょう)食～』をテーマに、全市統一企画内容で実施しました。その様子をご紹介します。

朝食をバランスよく食べるコツは…



調理風景



全保健センターで定員を超える応募があり大盛況でした!

試食

お手軽朝ごはん
12品を試食しました♪



<主食>

しそじゃこ混ぜごはん、
お手軽たきこみごはん、
サラダ風そうめん

<主菜>

高野豆腐のきのこの卵とし、
ふわふわ麩

<副菜>

きんぴらごぼう、トマトのじゃこ
和え、ひじきのごまマヨサラダ、
長芋とオクラのねばねば和え、
お昆布きゅうり

<汁物>

トマレタスープ、豆乳みそ汁



食育セミナーで
配布したレシピ集です★

次の6月も食育月間企画を考案中です。お楽しみに★

*食育セミナーについてのお問い合わせは、お住まいの区の保健センターにお問い合わせください。



発行: 京都市保健福祉局保健衛生推進室保健医療課 (電話: 222-3424 FAX: 222-3416)
京都市印刷物第234669号