



ひと口健康メモ 第9回

～ノロウイルスによる食中毒に注意～

毎年11月頃から5月頃に、ノロウイルスによる食中毒が多発しています。これは、ウイルスに汚染されたカキなどの生食による食中毒で、症状は嘔吐、腹痛、下痢、発熱など。原因食品を食べてから1～2日で発症します。感染力が強いので、以下のことに気をつけましょう。

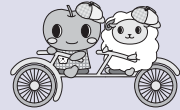
- ①カキなどは生食を避け、十分に加熱する。
- ②カキなどを調理した際は、手指や調理器具を洗浄・消毒する。
- ③発症した人のふん便や嘔吐物から二次感染する恐れがあるので、取扱いに注意する。

「改正介護保険制度・改正国民健康保険料」説明会

平成18年度から介護保険制度の一部と国民健康保険料の計算方法が改正になります。介護保険については、軽度者向けの介護予防サービス、認知症高齢者のための地域密着型サービスがスタートするとともに、介護保険料が変わります。また、国民健康保険料については、これまでの「住民税」をもとに計算する方式が「所得」をもとに計算する方式に変わります。

これらの改正内容に関する説明会を以下のとおり開催します。

- ◆日時 2月18日(土)午後2時から。
 - ◆対象 区内にお住まいの方。
 - ◆会場 区民センター2階大ホール。
 - ◆定員・費用 300人程度。無料。
 - ◆持ち物 上靴、靴袋をご持参ください。
 - ◆申込方法 当日、直接会場へお越しください。
- (詳細)区役所保健福祉サービス課・保険年金課 内線389・392



| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|----|
| ト | ウ | ホ | ウ | ナ | カ | マ | |
| ヨ | | コ | | ゲ | ス | イ | ド |
| ヒ | コ | ウ | セ | ン | | カ | リ |
| ラ | ン | シ | | キ | テ | ン | ノ |
| ノ | | ヤ | マ | ビ | コ | | ツ |
| ヒ | マ | | イ | ジ | | ム | カ |
| | | ツ | メ | シ | ヨ | ウ | ギ |
| ミ | チ | ジ | ユ | ン | | ワ | ル |
| コ | | カ | ウ | | ク | ラ | ーク |

1月号のパズルの答え

1月号のクロスワードパズルに、たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。

答えは、「シムラテツイチ」(志村鐵一)です。

正解者の中から、抽選で50人の方に「豊平区特製共通ウイズカード(1,100円分)」を、10人の方に「ファイターズ2006カレンダー」をお送りします。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

また、本誌区民のページに対する貴重なご意見・ご感想も多数お寄せいただきました。これらを参考にさせていただきながら、今後も区民の皆さまに親しまれる誌面作りに取り組んでいきます。

(詳細)区役所総務企画課広聴係 内線215



第5回 リンゴのレシピ

今回は、豊平保健センターで発行している「ヘルシー定食メニュー集」から「白菜とリンゴのサラダ」を紹介します。

リンゴの甘酸っぱさと干しぶどうの甘さが、カレー料理などに相性ピッタリです。白菜の代わりに、キャベツやカブ、薄く切って固めにゆでたレンコンを使用してもおいしいです。ぜひお試しください!

白菜とリンゴのサラダ

●材料(4人分)

白菜 240g(2～3枚)
塩 少々
リンゴ 60g(1/4個)
干しぶどう 小さじ2杯

A サラダ油 大さじ1杯強
リンゴ酢 大さじ1杯
おろしにんじん 大さじ1杯
塩 小さじ1/3杯
乾燥パセリ 少々



●作り方

- ①白菜は千切りにし、塩少々で塩もみする。リンゴはよく洗って、皮付きのまま千切りにする。干しぶどうはぬるま湯に15分くらいつけて軟らかくしておく。
- ②①の白菜の水気をしっかりと絞り、材料をAのドレッシングであえる。

●1人分の栄養価

エネルギー 55kcal
たんぱく質 0.6g
脂質 3.1g
塩分 0.4g

保健センターでは、おいしくて健康に良い「ヘルシー定食メニュー集」を配布しています。また、豊平区ホームページでは、「ヘルシー定食」のレシピを30種類以上紹介し、随時メニューを追加しています。こちらもぜひご覧ください。

http://www.city.sapporo.jp/toyohira/health_center/health_care/healthymenu.html