

【今週の目次】

1. ごあいさつ
2. ため蔵まめ知識～ためになる食のハナシ～
3. 保健福祉センター（南保健所）からのお知らせ
4. 南区役所からのお知らせ

【ため蔵食ゼミホームページ】

https://www.city.fukuoka.lg.jp/minamiku/eisei/life/tamezousyokuzemi_top.html

【1】ごあいさつ

福岡県では緊急事態宣言が解除され、少しずつ新しい生活様式を実践していく段階となりました。みんなで工夫しながらすごしていきましょう。

【2】ため蔵まめ知識～ためになる食のハナシ～

不要不急の外出を控えたことで、自炊やデリバリー・テイクアウト利用が増えたのではないのでしょうか。これから気温や湿度が高くなってくると、食中毒の危険性が高まってきます。

■食中毒予防の3原則

食中毒を予防する上で重要なポイントが3つあります。

- 「つけない」 手、食品、調理器具に菌やウイルスをつけない
- 「ふやさない」 菌がふえやすい温度である10℃～65℃での保存を避ける
- 「やっつける」 食品の中心部まで十分加熱し、菌やウイルスを死滅させる

■デリバリーやテイクアウトを利用する際の注意点

- ・早めに食べる。（ふやさない）
- ・1回で食べきれる量を購入する。（ふやさない）
- ・常温で長時間保管しない。状況に応じて冷蔵保管や再加熱をする。（ふやさない、やっつける）
- ・複数人数で食べる際は、清潔なトングや箸を使い、小分けする。（つけない）
- ・焼肉セットなど加熱が必要なものは、中心部までよく加熱する。（やっつける）
- ・表示で消費期限や保存方法を確認する。（ふやさない）

※福岡市では、新型コロナウイルス感染症対策の一環として、「地域の飲食店を支えるテイクアウト支援」を行っています。テイクアウト支援認定飲食店一覧等は下記の福岡市ホームページをご覧ください。

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/keizai/shukyaku/health/chiikinoinisyokutenwosasaerutakeoutshien.html>

■家庭で気をつけたい食中毒予防のポイント

家庭で調理する際、食中毒を予防するために気をつけたい場面が6つあります。「食品の購入」「家庭での保存」「下準備」「調理」「食事」「残った食品」の6つで、各場面で予防のポイントをしっかり守ることで、食中毒を予防することができます。

食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント（政府広報オンラインへのリンク）

https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/index.html

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント（厚生労働省パンフレットへのリンク）

<https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/point0709.pdf>

■小麦粉を使うときは十分加熱を！

最近では小麦粉を店頭で見かけなくなりました。小麦粉を使って料理をする人が増えたのでしょうか。どこの家庭にもある身近な食品ですが、加熱不十分なものを食べると、腹痛などを起こすことがあります。これには小麦粉中のデンプンの構造が関係しています。

生のデンプンは、水が入り込みにくく、また分解酵素の作用を受けにくい構造になっているため、味や食感が悪いただけでなく、消化によくありません。小麦粉に水を加えて加熱することで、小麦粉中のデンプンの構造が変化（アルファ化）し、味や食感がよくなると同時に、酵素による消化を受けやすくなります。生の固いお米を炊くと柔らかいごはんになるのも、同じようにお米中のデンプンがアルファ化することによるものです。この現象を糊化（こか）と呼びます。

小麦粉を使って料理する場合は、十分加熱しましょう。

【3】保健福祉センター（南保健所）からのお知らせ

■6月は「食育月間」です。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

- ・朝食を毎日食べる
- ・主食・主菜・副菜のそろった食事をとっている
- ・食塩を取りすぎないようにしている
- ・よく噛んで食べる
- ・行事食や郷土料理を作ったり食べたりしている
- ・食品を購入するときに表示を見ている
- ・市内産・県内産の農林水産物を購入するようにしている
- ・食品ロスに気をつけている

などの食育を実践していますか？できることから食生活を見直し、食育の実践に取り組んでみましょう。

■食育パネルの展示

令和2年6月15日（月曜）から6月26日（金曜日）まで、南区役所1階「まちかど文化ひろば」に、食に関するパネルの展示ならびに冊子やレシピを設置します。

■食育情報レポートについて

南区保健福祉センターでは、市民一人ひとりが食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけ、食を大切にする心を養い、健全な食生活を確立・実践できるよう、「食育情報レポート」を発信し、食育に関する情報を紹介しています。

5月15日に食育情報レポートVol.12をホームページに掲載しました。（福岡市ホームページ）

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/minamiku/kenko/hokensyo/repo-to.html>

【問い合わせ先】

健康課 電話番号：092-559-5116

【4】南区役所からのお知らせ

■福岡市ホームページでは、新型コロナウイルス感染症に関する各種最新情報を提供しています

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/hofuku/hokenyobo/health/kansen/nCorV.html>

- ・市民向け情報
- ・事業者向け情報
- ・各種相談や支援窓口の一覧
- ・新型コロナウイルス感染症に関すること
- ・緊急事態宣言延長時（5月7日～14日）の福岡市独自の追加支援策

- ・ 支援したい方向け情報
 - ・ for Non-Japanese Speakers／不会日？人士
- の各メニューから必要な情報にアクセスできます。

■ 特別定額給付金の郵送申請書類について、下記のとおり送付いたします。
<https://www.city.fukuoka.lg.jp/shimin/teigakukyufu/health/00001.html>

- (1) 発送時期 5月15日（金曜日）から、順次、発送開始
- (2) 振込時期 6月5日（金曜日）から、順次、振込開始
- (3) 申請期限 8月31日（月曜日）まで ※当日消印有効

- ・ 郵送に時間を要する離島などから、順次発送を進め、5月中には発送が完了する予定です。
- ・ 給付金の基準日（令和2年4月27日）の住民票の住所に基づき、世帯主宛てに発送します。
- ・ オンライン申請済の方は、郵送申請の手続きは不要です。（5月11日以降に順次振込）
- ・ 受付開始当初は、申請が殺到し給付までに時間がかかることが予想されます。お急ぎでない方は、申請の分散化にご協力をお願いします。

■ 区役所における混雑緩和のお願い

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/shimin/kusei/life/kokanwa.html>

特別定額給付金に関連して区役所窓口が大変混雑しております。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、お急ぎでない手続きにつきましては区役所の混雑を避けご来庁いただきますようご協力ください。

特別定額給付金の郵送による申請にはマイナンバーカードやマイナンバーは必要ありません。特別定額給付金の「郵送による申請書類」は5月15日（金曜日）から順次発送していますので、オンライン申請ではなく、郵送による申請をぜひご検討ください。

—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—

◆ 発行元 ◆

福岡市南区保健福祉センター（南保健所）衛生課

電話番号：092-559-5162

E-mail：eisei.MWO@city.fukuoka.lg.jp

◆ ため蔵食ゼミホームページ ◆

https://www.city.fukuoka.lg.jp/minamiku/eisei/life/tamezousyokuzemi_top.html

◆ メールマガジン登録・変更・解除 ◆

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/mailmag.html>（「福岡市メールマガジン」内で行います）

—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—■—□—