

【今月の目次】

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. 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

梅雨になり雨の日が多くなってきました。

湿度が高く、汗がにじむ季節ですが体調管理に気を付けて元気に乗り切りましょう。

【2】ため蔵まめ知識～ためになる食のハナシ～

■家庭でできる食中毒予防

梅雨から夏にかけて気温や湿度が高くなり、食中毒が起こりやすくなります。家庭で調理するときは、以下のポイントに注意しましょう。

〈調理をするとき〉

- 調理の前や、生の肉・魚・卵を触った後はせっけんで手を洗う
- 野菜は葉や根の間まで流水で洗い、泥を落とす
- 包丁、まな板、ふきんは洗浄・消毒したものを使う
- 加熱が必要なものは、中心部まで十分加熱する

〈保管をするとき〉

- 作った料理は長時間室温で放置しない
- お弁当は涼しい場所か、保冷剤を使用して保管する

家庭での食中毒予防のために（福岡市 HP）

https://www.city.fukuoka.lg.jp/hofuku/shokuhinzen/life/syokuhinzen-ansin/006_2_2.html

■ ローストビーフが赤くても大丈夫な理由

お肉は新鮮なものかどうかに関わらず、生や加熱不十分なものは重篤な食中毒が発生する危険性があります。

しかし、なぜローストビーフは赤いにもかかわらず、安全に食べることができるのでしょうか？ それは加熱の温度と時間に秘密があります。

例えば、二枚貝などの食品の場合は、ノロウイルスのおそれがあるため、中心部を 85℃～90℃で 90 秒以上の加熱が必要となります。

一方、ローストビーフを製造する場合は、牛肉を中心温度 55℃以上で 100 分間加熱するとほとんどの食中毒菌は死滅します。

つまり中心部まで十分火を通すためには、加熱温度が高ければ短い加熱時間が、加熱温度が低ければ長い加熱時間が必要なのです。

ローストビーフは、生ではなく中心部まで十分加熱するようになっています。

ご自宅でローストビーフを作る場合も、赤くても安全に食べることができるように加熱温度と加熱時間に気をつけましょう。

お肉はよく焼いて食べよう（厚生労働省 HP）

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000049964.html>

ノロウイルスに関する Q&A（厚生労働省 HP）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html

食肉製品（厚生労働省 HP）

https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/jigyousya/shokuhin_kikaku/dl/09.pdf

【3】南区役所からのお知らせ

■ 第9回「桧原桜賞」短歌募集中！ ～ テーマ「さくら」～

五・七・五・七・七のリズムで、古くは万葉集でも詠まれていた「短歌」。短歌というと構える方もおられますが、季語を必要とせず、ご自身の心に響いたものや好きなものを思い浮かべながら詠んでみると、意外に作ることができます。

今回の短歌募集は、南区の「桧原桜」にまつわる心温まるエピソードがきっかけとなり始まったもので

す。下記URLをご覧ください、「さくら」をテーマとした自作の短歌を応募してみませんか？

*** 特別賞（市民・区民の方対象） 副賞 QUO カード1万円分！！ ***
その他賞あります！

*** 応募締切 9月30日（木） ***

たくさんのご応募おまちしております

◆応募方法はこちら

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/minamiku/k-shinko/charm-event/hibarutop.html>

◆松原桜のエピソードはこちら（YouTube）

<http://youtu.be/iXHP06NsRas>

■新型コロナウイルスワクチン情報

6/30 から、64 歳以下の人向けに接種券を送付します。

予約開始日は年齢区分ごとに異なりますので以下を確認して予約してください。

・年齢区分ごとの予約開始日（各日午前8：30～）

60 歳～ 接種券が届き次第

50 歳～ 7/12(月)

40 歳～ 7/15(木)

30 歳～ 7/19(月)

16 歳～ 7/22(木)

※国の定める基礎疾患のある方については、市の基礎疾患登録サイトに事前登録しておくことで
接種券が届き次第予約が可能となります。

6/20 までに登録を済ませますと接種券が届き次第すぐに予約できますので、お早めの登録をお願いします。

コールセンターの混雑回避のため、極力パソコン・スマートフォンから予約していただきますようご協力をお願いします。

また、市ホームページでは、「予約空き状況検索」をご利用いただけます。

このサイトでは予約できる会場や日時が簡単に分かり、大変便利です。
現在、予約枠に比較的余裕のある状況が続いておりますので、空き状況検索を活用し、
空き状況によってはすでに予約した日時よりも前倒しで接種を受けることもご検討ください。

予約方法に関する詳しい情報や各会場の空き状況検索、基礎疾患登録サイトは市ホームページからご確認ください。

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/hofuku/coronavaccine/health/yoyaku.html>

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

◆発行元◆

福岡市南区総務部企画振興課

電話番号：092-559-5017

FAX 番号：092-562-3824

E-mail：kikaku.MWO@city.fukuoka.lg.jp

◆ため葎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）

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