



親子で楽しくヘルシーメニューを作ってみませんか。  
**【時】**8月21日(水)午前10時～午後1時  
**【所】**市立保健センター **【対定】**小学生とその保護者、先着9組 **【￥】**親子2人1組で800円(きょうだい一人追加400円) ※保険料含む **【申】**7月24日(水)・25日(木)の午後5時～8時に電話で住所・氏名(参加者全員)・電話番号・性別・学年・年齢を松原市生活改善推進協議会事務局(☎3332-8481、☎3334-2137)まで。

ふれあい親子フッキング教室



鶏肉の生食・加熱不足による食中毒にご注意

大阪府内における過去10年間の食中毒発生源の1位はカンピロバクターという細菌です。カンピロバクターは鶏、牛、豚などの腸内に常在する細菌で、鶏のササミ・レバーの刺身やタタキなどの鶏肉の生食、焼き鳥・バーベキューなどでの加熱不十分な肉料理が原因で食中毒となります。

カンピロバクター食中毒を予防するために、鶏肉は生で食べず、中心まで十分加熱されていることを確認してから食べましょう。

【カンピロバクター食中毒の症状】

腹痛、下痢、発熱、頭痛など(食べてから1～7日で発症) ※まれに、手足の脱力や麻痺、呼吸困難といった神経症状を引き起こすギランバレー症候群を発症することがあります。

**【問】** 藤井寺保健所生活衛生室衛生課(☎072-952-6165)



植村耳鼻咽喉科(天美東7丁目)  
 院長 植村善則

嗅覚と味覚障害

出来立てのお味噌汁から広がる出汁のいい香りや、炊き立てのご飯を食べたときに感じるお米の味わい。これらの香りや味わいが、私たちの日常生活に豊かな喜びをもたらしています。しかし、嗅覚障害や味覚障害が現れると、この楽しい体験が一変してしまうかもしれません。

これらの障害は、通常一緒に現れます。これは、嗅覚と味覚が密接に関連しており、食べ物の味わいのほとんどは嗅覚に頼っています。嗅覚が働かないと、食べ物の味の多くが失われるため、味覚も影響を受けます。嗅覚・味覚障害自体は自然に回復することも多く(60～80%は2週間以内に改善との報告が多いです)、決して治療を急ぐ必要はありませんが、10日以上経過しても改善しない場合は、新型コロナウイルス感染症の初期症状の可能性がります。これは、ウイルスが上気道や咽頭部に侵入し、嗅覚と味覚を司る組織に影響を与えるためです。コロナウイルスによる嗅覚障害は6ヶ月位には9割の方は改善がみられますが原因は種々考えられるため、一度耳鼻咽喉科受診をおすすめします。治療としては嗅覚刺激療法またはステロイド局所投与等がありますが、専門医に相談ください。

ヘルスマイト  
 (松原市食生活改善推進員)  
 がおすすり!

今月のレシ

ごはんを美味しく食べよう



オクラととろろの豚しゃぶ丼

**【食事バランスガイド】**  
 主食1.5SV 副菜2SV  
 主菜2SV

食事バランスガイド  
[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)

**【材料】**(4人分) オクラ8本、豚しゃぶしゃぶ肉280g、酒少々、長いも240g、ごはん600g、もずく200g、卵黄4個、A(だし汁60ml、しょうゆ大さじ2と1/3、ごま油大さじ1と1/3、おろしにんにく小さじ1)

**【作り方】**①オクラは板ずりしてさっと茹で、3mm厚さに切る。同じ湯に酒を加えて豚肉を茹でる。長いもはすりおろす。②器にごはんを盛り、豚肉、もずく、長いもを盛ってオクラを散らし、卵黄をのせる。③Aを混ぜて②にかける。



野菜たっぷり料理は「まったら愛つ娘～松原育ち～」で検索!  
 毎月市ホームページでも配信中!

