

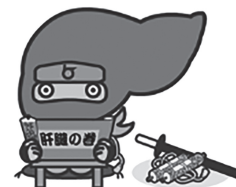
7月は「鳥取県肝臓病月間」です

肝臓には、①栄養分の代謝、②余分な栄養分の貯蔵、③薬剤や有害物質の解毒、④脂肪の消化吸収を助ける胆汁の産生などの働きがあります。

肝臓を守るためのポイント

鳥取県は、肝臓がんにかかる人や、肝臓がんで亡くなる人の割合が高くなっています。肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、我慢強い働き者なので、症状が出たときはかなり病気が進行していることが少なくありません。

肝臓を守るために、以下を心がけましょう。



鳥取県肝炎総合キャラクター
かんぞうくん

● 血液検査で肝臓を調べる

「肝炎ウイルス検査」は一生に1回、「特定・後期高齢者健診」は毎年受けましょう。

● 生活習慣を見直す

- | | |
|---|---|
| ☐ 飲酒は1日1合まで。週に2回の休肝日 | ☐ 脂肪や食塩は控えめに |
| ☐ 良質のたんぱく質や野菜・海藻を摂取 | ☐ 余計な薬やサプリメントを飲まない |
| ☐ ウォーキングなど適度な運動をする | |

問合せ先

保健センター福祉課

☎75-4101

家庭でできる食中毒予防

食中毒は飲食店などで食べるだけでなく、家庭の食事でも発生します。次のポイントを守り、食中毒を防ぎましょう！



食中毒予防の6つのポイント

- | | |
|----------|--|
| ① 食品の購入 | ・消費期限等を確認
・買物後は寄り道せずに帰宅 |
| ② 家庭での保存 | ・食品購入後はすぐに冷蔵庫か冷凍庫へ保存
・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に設定 |
| ③ 下準備 | ・こまめに手を洗う
・ごみはこまめに捨てる
・包丁やまな板等の調理器具は洗って消毒 |
| ④ 調理 | ・食材は丁寧によく洗う
・十分に加熱(中心部の温度が75℃以上で、1分以上加熱)
・調理を途中でやめるとき等は食品を冷蔵庫へ |
| ⑤ 食事 | ・食事前は丁寧に手洗い
・長時間室温に放置しない |
| ⑥ 残った食品 | ・時間が経ちすぎているもの、少しでもおかしいと思うものは捨てる
・温めなおすときは十分に加熱(目安は75℃以上) |

問合せ先

保健センター福祉課

☎75-4101