

大鳥ほけんの

第23号

イキイキ通信



本 社
〒292-0067
千葉県木更津市中央1-3-24
電話:0438-23-4521
FAX:0438-22-6120
営業時間:月～土曜日(日祝 休)
午前9時～午後5時まで



千葉支店
〒264-0021
千葉県千葉市若葉区
若松町2135-10 5F-C
電話:043-231-7301
FAX:043-231-7302
営業時間:月～金曜日(土日祝 休)
午前9時～午後5時まで

口座引落日

損害保険 毎月26日
生命保険 毎月27日

※土日祭日の場合、翌営業日となります。



『大鳥ほけんホームページ』はこちら



大鳥ほけん/メールによるお問合せ
contact@ootori-hoken.co.jp



油断は禁物 冬にも多い食中毒

意外なことに、食中毒がいちばん多い季節は冬。ジメジメとした梅雨や、暑い夏の時期よりその発生率が高いのです。これからの季節に注意すべきポイントを学んで、健やかな冬をおくりましょう。

食中毒の基本

食中毒とは、食事が原因で消化器に異常を起こす病気です。その原因によって、「細菌性」「ウイルス性」「自然毒」「化学性」などに分けられます。

主な食中毒
細菌性食中毒…カンピロバクター、腸管出血性大腸菌など
ウイルス性食中毒…ノロウイルス、ロタウイルスなど
自然毒食中毒…フグ毒、毒キノコ、トリカブトなど
化学性食中毒…洗剤、農薬、有機水銀などの化学物質

症状としては、下痢やおう吐などがよく知られており、これらの症状によって脱水症状を起こします。変化に弱い高齢者や子供では重症化しやすく、特に注意が必要です。

予防のポイント

病原体	原因	症状	潜伏期間
ノロウイルス	汚染された二枚貝や井戸水など	おう吐、下痢、腹痛	1～2日
ロタウイルス	ウイルスが付いた食品	おう吐、下痢、発熱	1～3日
カンピロバクター	鶏肉が多く、生肉や加熱不十分な肉	吐き気、腹痛、水のような下痢、頭痛など	1～7日
腸管出血性大腸菌	生肉や加熱不十分な肉	腹痛、下痢、血便	3～8日
サルモレナ菌	生肉、特に鶏や卵	おう吐、腹痛、下痢、発熱	6～72時間
ウェルシュ菌	煮込み料理など	下痢、腹痛	6～18時間
ブドウ球菌	汚染された食品	おう吐、吐き気、下痢	3時間

冬場はノロウイルスに要注意

さまざまな原因によって引き起こされる食中毒ですが、そのほとんどは細菌性とウイルス性。細菌は高温多湿を好んで増殖するため、細菌性食中毒は、梅雨や夏の時期に多く発生します。一方、ウイルス性食中毒は冬場に増加。低温で乾燥した場所で長く生きることが出来るウイルスは、寒い冬が大好きです。中でも、最も多いのがノロウイルスによる食中毒。このウイルスは感染力がとて強く、感染規模が拡大すること多いため、結果、発生件数もダントツなのです。ちなみに、ノロウイルスによる食中毒は、年間の食中毒患者数の半分以上を占めています。

ノロウイルスによる食中毒

原因別の食中毒患者数(年間)

ノロウイルス 55%
患者数で第1位

その他の月

11月～2月 67%
冬季に多い

食中毒1件あたりの患者数

その他 13.7人
ノロウイルス 36.2人
大規模な食中毒になりやすい

※出典:食中毒統計(平成22～26年の平均、
病因物質が判明している食中毒に限る)

ポイント1「つけない！」
手をよく洗う、調理器具をきちんと洗う、生肉で使う調理具とそのほかのものに使う調理具を分けるなどの工夫で、食材に細菌やウイルスが付着することを防ぐことができます。

ポイント2「増やさない！」
細菌は暖かく湿度の高い場所で増えるため、冷蔵や冷凍を利用して菌の増殖を防ぎましょう。寒い冬でも、暖房がきいている部屋では菌が増えやすくなりますので、要注意。

ポイント3「やっつける！」
食材をしっかりと加熱し、細菌やウイルスを死滅させましょう。特に生焼けの肉には食中毒の原因となる菌がついていることがあるので、中までしっかりと火を通すようにしましょう。

ノロにアルコール消毒は効きません！

細菌やウイルスの消毒に効果抜群のアルコール。しかし、ノロウイルスに関しては、アルコールの消毒では効果がないことがわかっています。そのため、石けんでの手洗いがいちばんの予防法。正しい手洗いを心がけ食中毒を防ぎましょう。

①

細菌やウイルスが残ってしまうことがあるので、手洗い前に指輪や時計を外す

②

流水でよく手をぬらし、石けんをつけ、手のひらと手の甲をよくこする

③

指先・爪の間を念入りにこすり、指の間を洗う

④

親指と手のひらをねじり洗う

⑤

手首も忘れずに洗う

⑥

洗い終わったら十分に水で流し、しっかりと水分をふき取る

着るものと食べるものをひと工夫

あったかラクラク暖房代節約術

冬はエアコンなどの暖房代がどうしてもかかる季節。電気代の値上がりもあり、この冬はお財布にも厳しくなりそうです。そこで環境省が推進している「ウォームビズ」とともに、衣服や食べ物のひと工夫で冬の寒さを和らげ暖房代を節約する方法をご紹介します。

ウォームビズとは

「ウォームビズ」は、環境省が推進する冬の地球温暖化対策のひとつ。暖房器具を適切に使いながら、寒い冬を快適に過ごすライフスタイルの提案や実践を呼び掛けています。ウォームビズでは、「室温設定の調節による省エネ効果は夏よりも冬の方が大きい」として、暖房時の「室温20℃」を推奨しています。また、環境省はウォームビズの一環として、個人がそれぞれ暖房器具を使うのではなく、家族や仲間などが暖かい所に集まることで省エネに繋げようという「ウォームシェア」の実践も呼びかけています。



衣類のひと工夫

1. エアコンの温度を上げる前に試したい「プラス1枚」
 - ・ソックス：+0.6℃ ・スリッパ：+0.6℃ ・カーディガン：+2.2℃
 - ・フリース：+2.2℃ ・ひざ掛け：+2.5℃

冬は普段から、手軽に羽織るものやブランケットを手元に置いておき、空気の冷えを感じたらエアコンの温度を上げる前に、着たり掛けたりすることを習慣づけるとよいでしょう。

2. 太い血管がある「三つの首」＝首・手首・足首の大動脈などの太い血管を温めて保温すると、体の冷えを防ぐことができると言われています。

【首をあたためるアイテム】

・マフラー ・ネックウォーマー
・ストール ・スカーフ ・タオル
・タートルネックの衣類 など

【手首をあたためるアイテム】

・手袋
・リブなどで袖が絞られている衣類 など

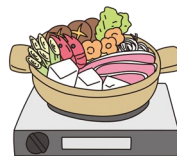
【足首をあたためるアイテム】

・レッグウォーマー
・タイツや靴下 ・ブーツ など



食べ物のひと工夫

1. 家族や友達と集まって鍋を楽しむウォームシェア。
1つの部屋に集まることで、他の部屋や家の暖房・照明などをオフにすることができます。また、鍋で使うカセットコンロなどの熱源が部屋を暖め、湯気が部屋の湿度を高めて体感温度を上昇させます。
2. 温かい飲み物を就寝前に飲む人は体温が低下する時に眠気を感じやすいとされています。就寝前に温かい飲み物を飲み体内から温めて布団に入りましょう。ゆっくり体温が下がって、眠気が出やすくなります。生姜湯など体を温める食材を使った飲み物がおすすです。覚醒作用があるカフェインを含む、緑茶やコーヒーなどは避けましょう。



アンケートにご協力をお願いします。



アンケートにお答え
いただいた方に
粗品を進呈いたします。



生保 担当伊藤より ひとこと

【医療費控除、ご存じですか？】

1年間に多くの医療費を支払った場合（一般的には10万円超）、確定申告をすることにより支払った所得税が戻ってくるのはご存じですか？
対象期間は1月1日から12月31日。

この1年間でご自身も含め同居の扶養親族の医療機関に支払った医療費は勿論、ドラッグストアなどで購入した市販の風邪薬や解熱剤などの市販薬、病院までの行き来でかかったタクシーやバスの費用なども対象です。

毎年上がる一方の税金、多少の手間はかかるにしても、利用できる税の制度として検討してもいいかも知れません。

そんな情報提供も出来ますので弊社担当社員にお問い合わせください。



大鳥ほけん

公式ラインはじめました



皆様に有益な情報をお届けします。

是非ご登録ください。

大鳥ほけんでセットでスムーズ！

自賠責保険

（強制保険）

自賠責保険＝強制保険は、どこでつけても同じ保険料です。
納税証明書とセットにして車検に出しましょう。



自賠責保険を
新規にご契約の皆さまに
粗品をプレゼント!!!



小松菜とツナの卵炒め

材料（2～3人前）

小松菜	1袋	ツナ缶	1缶
卵	1～2個	かつお節	1パック
塩コショウ	少々	醤油	小さじ1～2
マヨネーズ	小さじ1	ごま油	大さじ1

1. 小松菜は苦手な方は1分茹でて、水気をしぼりたべやすく切る
卵はといてマヨネーズを混ぜておく
2. フライパンを中火で熱し、ごま油をひいてツナ・小松菜を炒め、
鰹節を入れる
3. 卵を流し入れ、だいたい固まるまではあまり動かさず
4. 塩コショウ・醤油を回しかけ完成

小松菜の栄養・効能



小松菜は11月～3月にかけてが旬で寒さに強く、1、2度霜が降りた後の方が甘みが増し、葉も柔らかくなって美味しくなります。小松菜の主な栄養分はカルシウム・カリウム・マグネシウム・鉄・β-カロテン・ビタミンC・ビタミンK・葉酸です。カルシウムはほうれん草の3倍含まれており、マグネシウム、ビタミンC、ビタミンKと一緒にすることで吸収がアップ。骨や歯を強くしてくれます。さらにビタミンDと一緒にすることで、より吸収がアップするので、小松菜のおひたしにはビタミンDを多く含むかつお節や、ちりめんじゃこを加えて食べるのがおすすめです。β-カロテンは抗がん作用や免疫を高める作用があります。体内でビタミンAとして働き、皮膚や粘膜の健康維持に役立つほか、活性酸素を除去する働きもあります。カリウムは余分な水分を体外に排出する働きがあるため、むくみで悩んでいる方におすすめです。
冬は風邪やインフルエンザが蔓延し、寒さによる疲れから体調を崩しがちです。ぜひ小松菜を食べて免疫力を高めましょう。