

健康あきた

INDEX

【環境情報】 「食の安心・安全 食品検査」

【健康情報】 「人間ドックでの乳房検査別成績」

【運動情報】 「週に23Ex(エクササイズ) を目標に！」



食の安心・安全 食品検査 (微生物検査)

検査事業部 食品検査室

当事業団では、食に関する安心・安全のために食品の微生物検査を行っています。

検査の内容としては、衛生状態を知るための衛生指標菌の検査と、直接食中毒を引き起こす恐れのある食中毒菌の検査が主となっています。

検査方法は、食品、添加物等の規格基準及び食品衛生検査指針により、食品衛生法第50条第2項、秋田県食品衛生法施行条例第2条及び別表17号の法令に従って行っています。



衛生指標

生菌数（一般細菌数）、大腸菌群、E.coli があります。

【生菌数（一般細菌数）】

食材1gあたりの細菌の総数を表します。この数が多い場合には、製造途中での二次汚染や加熱不足、保存時の温度管理に問題があったと考えられます。

【大腸菌群】

食品の品質を評価する菌で自然界に広く分布します。大腸菌はもちろん腸内細菌科の多くの菌種が含まれます。加熱によって容易に死滅する菌でもあるため、加熱後の食品から検出された場合は、加熱不足や加熱後の不適切な取り扱いが考えられます。

【E.coli】

糞便汚染の指標菌です。環境中(土壌など)に広く存在する大腸菌群とは違い、この菌が検出された場合は腸管系病原菌(O157やサルモネラなど)による汚染の可能性が考えられ、比較的新しい糞便汚染があったと判断されます。

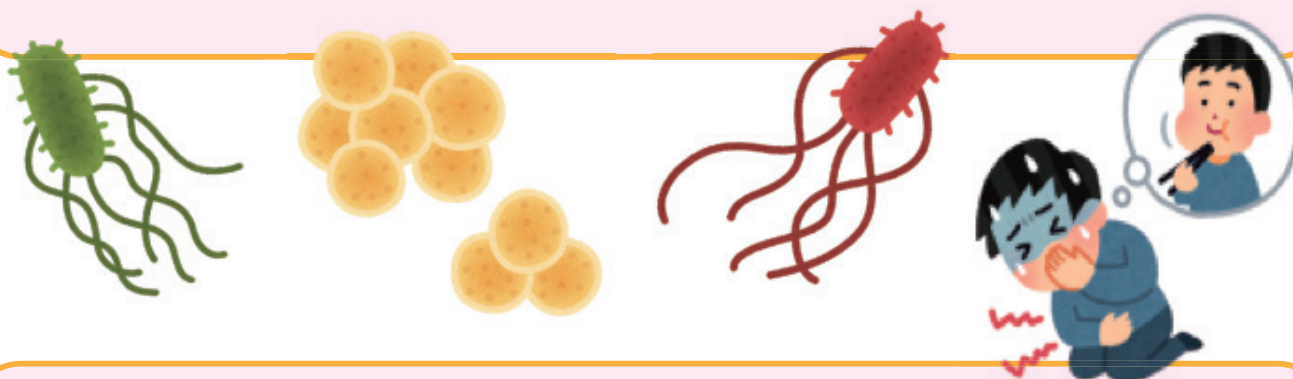
		生菌数	大腸菌群	E.coli	黄色ブドウ球菌	ポツリヌス菌
そうざい	加熱処理したもの	100,000以下		陰性	陰性	
	加熱処理しないもの混入	1,000,000以下		陰性	陰性	
弁当類 (調理パン含む)		100,000以下		陰性	陰性	
豆腐		100,000以下	陰性			
生菓子		100,000以下	陰性		陰性	
ゆでめん		100,000以下	陰性		陰性	
食肉製品 (販売店小分け)		100,000以下		陰性		
漬物				陰性	陰性	
飯ずし				陰性		陰性
上記以外の非加熱摂取食品				陰性		

秋田県食品衛生法より

衛生指標菌を検査することで、現在の衛生状況を知ることができます。基準を超えたからといって、すぐに食中毒を起こす訳ではありませんが、基準を超えた原因を究明し、それを改善することで、食中毒を引き起こす危険性を減らすことができます。

食中毒菌

食中毒を引き起こし、人の健康を損なう恐れのある病原微生物です。菌の検出は検査を実施した食品の危険性を直接反映します。（例）黄色ブドウ球菌、サルモネラ、腸管出血性大腸菌O157、腸炎ビブリオ、カンピロバクター、ボツリヌス菌 等



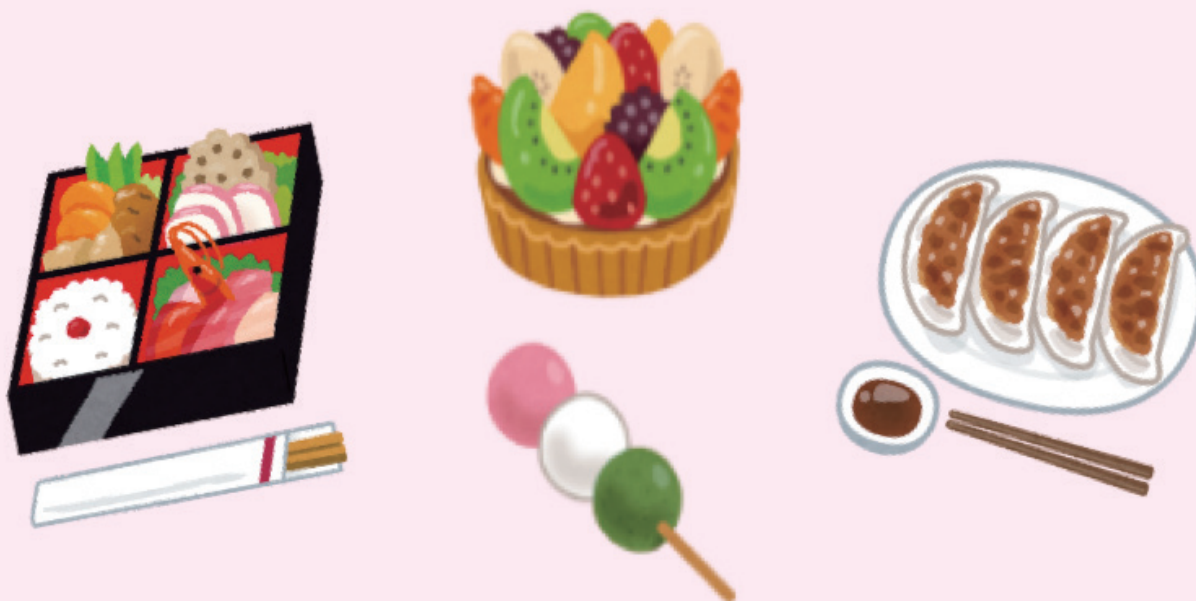
食品の微生物検査は、「消費期限」と「賞味期限」の設定のためのお手伝いもしています。何の製品が、どのような条件で、何日間で、基準を超えるのかを検査することでそれぞれ算出することができます。

「消費期限」と「賞味期限」は食品によって使い分けられています。

消費期限とは？

お弁当や洋生菓子など長くは保存がきかない食品に表示してあります。

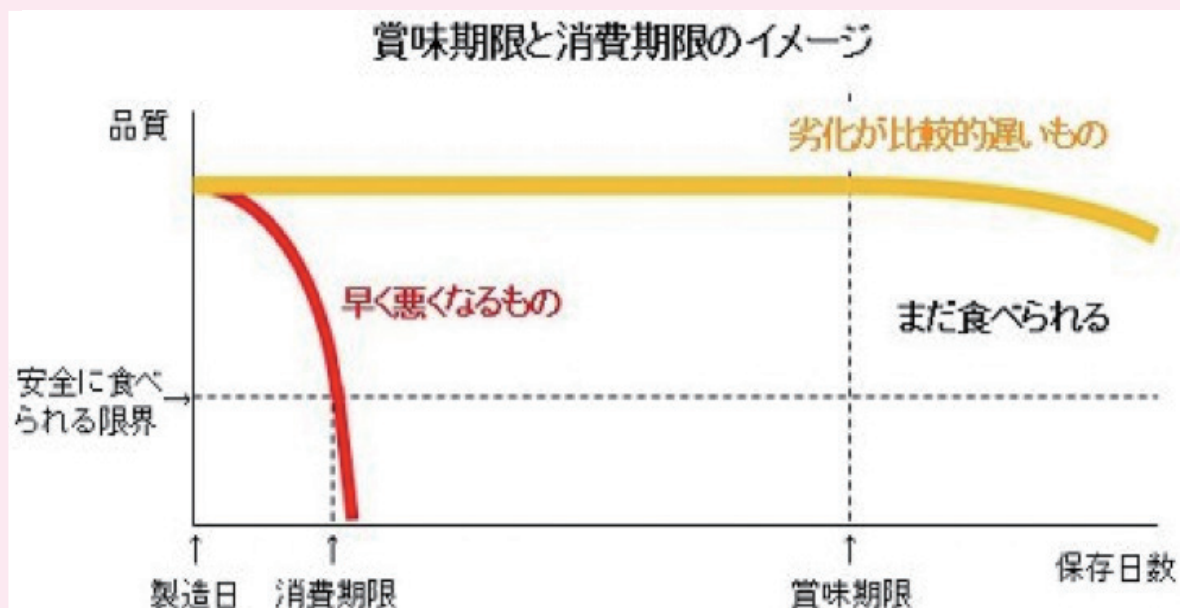
開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、食べても安全な期限を示しています。消費期限内に食べるようにしましょう。



賞味期限とは？

ハム、ソーセージやスナック菓子、缶詰など冷蔵や常温で保存がきく食品に表示してあります。開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限を示しています。

賞味期限内においしく食べましょう。ただし、賞味期限を過ぎても、食べられなくなるとは限りません。



一度開封したものは、表示されている期限にかかわらず、早めに食べるようにしましょう。表示されている期限は、開封後も保障されているわけではありません。



その他、食品の微生物検査に関することは、当事業団にお気軽にお問合せ下さい。

公益財団法人秋田県総合保健事業団 検査事業部食品検査室 TEL018-845-9293

秋田県総合保健センター人間ドックでの乳房検査別成績

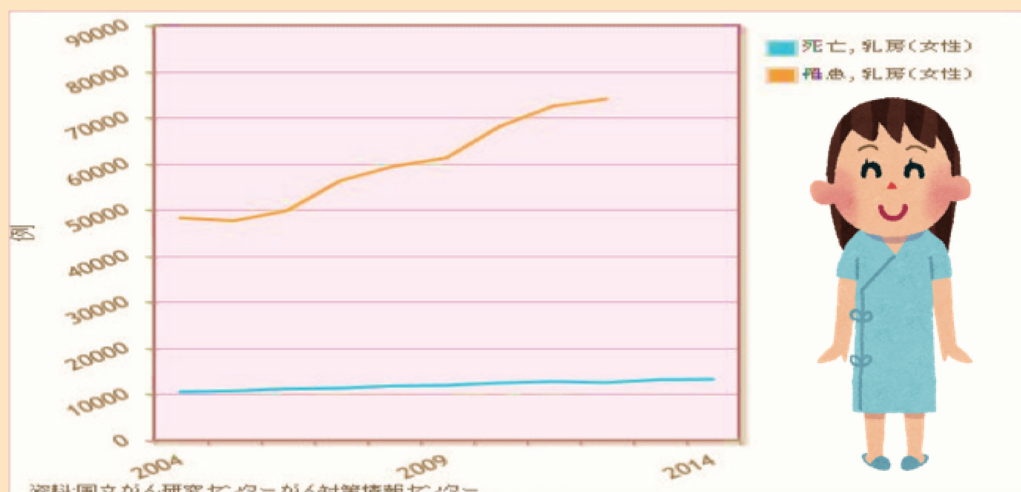
保健情報事業部 ドック健診課

始めに

日本人女性の乳がん罹患数・死亡数は増加の一途をたどり、現在女性の12人に1人は生涯のうちで乳がんになると推計されています。

乳がん死亡を回避するためには、早期発見と適切な治療が必要です。

乳がん 死亡数と罹患数 年次推移 (全国)



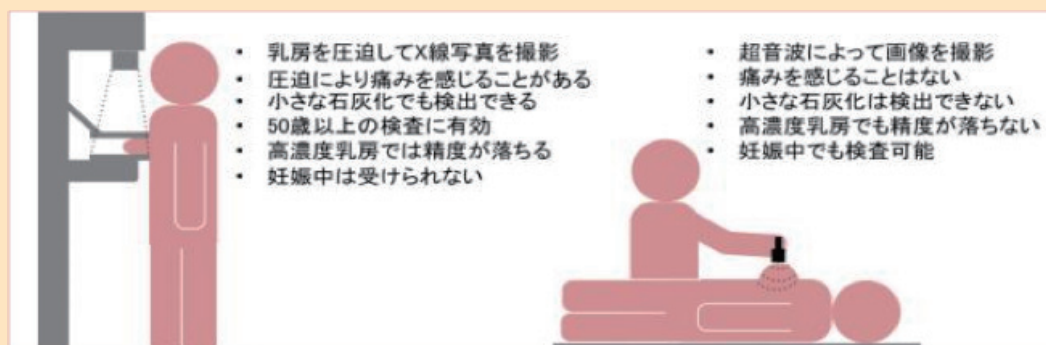
対象

平成22年4月～27年3月までの5年間に乳房検査（視触診・マンモグラフィ・超音波）を実施した8122例

方法

マンモグラフィ単独検査、超音波単独検査、マンモグラフィと超音波併用検査、の3種類に分類し、結果を比較検討

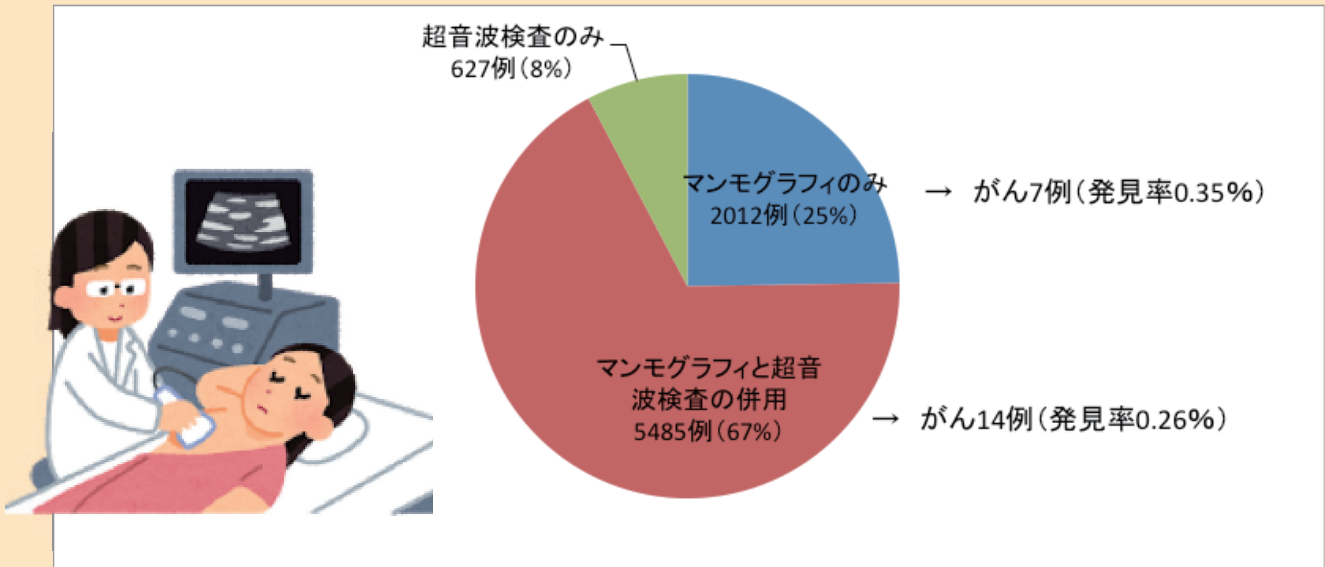
マンモグラフィと超音波検査の比較



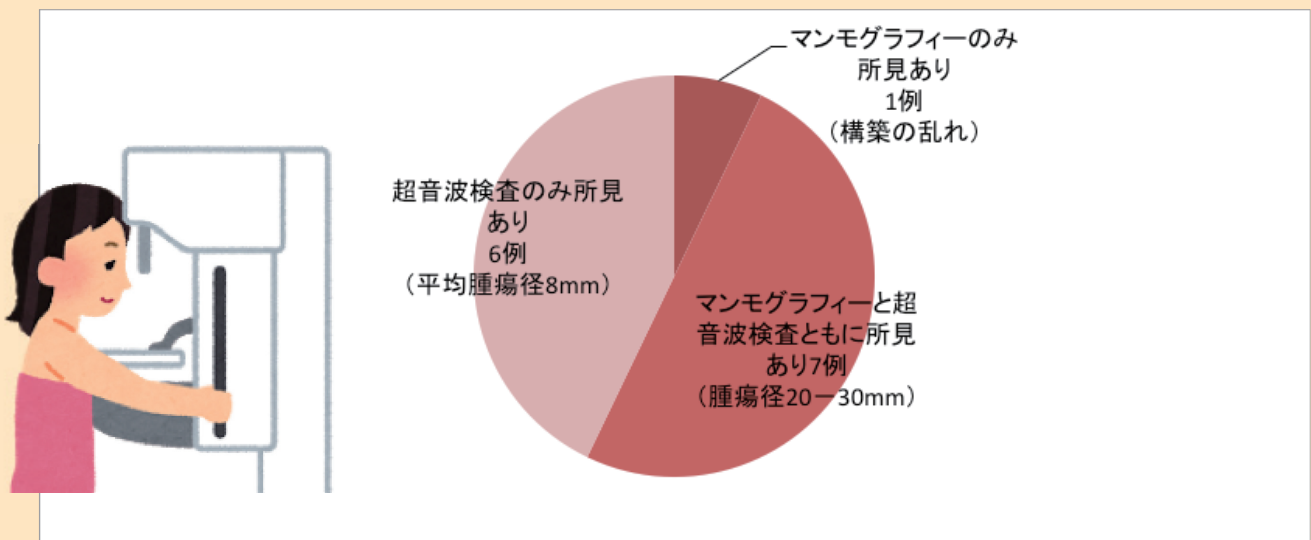
高濃度乳房：乳腺がよく発達した乳房のことで、マンモグラフィでは白く描出され、腫瘍の有無の判別が難しい。

結果

症例の内訳



マンモグラフィと超音波検査を併用し、見つかったがん (14例)



まとめ

- ・ 超音波検査を併用することにより、マンモグラフィでは指摘されない、より小さながんが発見されました。
- ・ より精度の高い乳房検査を行うためには、マンモグラフィと超音波の併用検査が望ましい

週に23Ex(エクササイズ)を目標に!

前回では運動強度を表すMETs(メッツ)、運動量を表すEx(エクササイズ)について簡単にご説明しました。

METs(メッツ)、Ex(エクササイズ)は目標運動量を設定しやすく、身体活動は日々の生活の中でできるものが多く取り入れやすい方法です。

METs(メッツ)表を参考に自分の生活に合った運動を組み立ててみましょう。

運動量の目標は3METs(メッツ)以上の強度のある身体活動・運動を1日60分、1週間に23Ex(エクササイズ)です。

メッツ	身体活動
0.9	睡眠
1.0	静かに座って、映画鑑賞 音楽鑑賞 テレビ鑑賞
1.5	軽いオフィスワーク 読書 運転 手芸 入浴(座位)
1.8	お皿洗い アイロンがけ 食事
2.0	お料理や食材の準備 お洗濯 シャワーを浴びる
2.3	軽いストレッチ
2.5	ゴミ捨て ペットのお世話 植物の水やり
3.0	ペットと散歩 台所のお手伝い 大工仕事 ピラティス 太極拳
3.3	カーペット掃き フロア掃き 身体の動きを伴うスポーツ観戦
3.5	掃除機でのお掃除 庭の草むしり モップがけ 床磨き 風呂掃除 スクーター・バイクの運転
4.0	庭掃除 屋根の雪下ろし 水中ウォーキング 階段をゆっくり上る 動物と遊ぶ
4.3	やや速歩 苗木の植栽 農作業
4.5	耕作 家の修繕 ゴルフ バドミントン
5.0	かなり速歩 子供と遊ぶ ソフトボール
5.5	シャベルで土や泥をすくう バドミントン
5.8	家具・家財道具の移動・運搬
6.0	スコップでの雪かき ゆっくりジョギング
6.5	エアロビクス
7.0	サッカー(レジャー) ハンドボール(試合)
7.3	テニス スカッシュ
8.0	山登り バasketボール(試合)

※国立健康・栄養研究所2012.4.1改訂より

※健康づくりのための身体活動基準2013より



☆毎日、台所のお手伝い (3METs)30 分、太極拳 (3METs)30 分を行った場合、

1 日の Ex(エクササイズ) は

3METs×1 時間 = 3Ex(エクササイズ)

1 週間毎日行くと

3Ex(エクササイズ)×7 日間 = 21Ex(エクササイズ)

目標の 1 日の身体活動時間はクリアしていますが、23Ex(エクササイズ)にはあと少し!



いつもの生活を振り返り、計算してみるといろいろな発見がありますね。

※体力には個人差があります。ご自分のペースを守り、少しずつ運動量を増やすようにし、無理のない範囲で継続して行える方法を見つけましょう。

ご自分のペースをきちんと守ることも大切です。

既往症のある方は主治医にご相談の上、行うようにしてください。



・ ・ METs(メッツ)、Ex(エクササイズ) から消費カロリー(kcal) を計算することができます ・ ・
 $METs(メッツ) \times 実施時間 \times 体重(kg) = Ex(エクササイズ) \times 体重(kg) = 消費カロリー$
 ※以前は 1.05 をかけて計算していましたが、近年では煩雑さをなくすために 1.05 を用いなくてもよいとされています。



「健康あきた」第70号

平成29年2月

発行

公益財団法人 秋田県総合保健事業団
 〒010-0874 秋田市千秋久保田町6番6号

☎ 018-831-2011

編集 総務部総務課 「健康あきた」編集委員会

印刷所 株式会社 松原印刷社



URL : <http://kenko-akita.jp/>

保健事業団

検索 🔍