

今月の29日は焼き肉の日です。スタミナをつけて、夏を乗り切るにはもってこいのごちそうですね。ところが、加熱不足や食べる時の箸で生肉をさわってしまうと食中毒を起こす危険があります。また、肉類だけでなく、夏場の魚介類・卵やその加工品などで、とくに加熱していない料理に食中毒が多くみられるようです。食中毒を予防し、安全で楽しく食事をしましょう！



食中毒予防のポイント

買ったらずくに帰宅、冷蔵庫へ

肉や魚の汁がパックからもれ、ほかの食品につかないように、肉や魚は別々のビニール袋に入れて持ち帰り、すぐに清潔な状態で冷蔵庫へ。食材のまとめ買いは避け、毎日こまめに買い物をする。

手も食材も調理器具も「まず洗う」

調理や食事の前に石けんで手を洗うのはもちろん、調理中も、生の肉や魚をさわったら、石けんで手を洗ってから次の作業へ。食材は、野菜などを先に洗い、次に魚などを。そのとき、魚の汁などが野菜にかからないように注意。

しっかり加熱調理を

肉類などは「75度で1分間以上の加熱」を目安に。残ったおかずなどを冷蔵保存するなら、食べる前に必ず加熱。



食中毒予防の3原則

食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

■ 暑い夏にぴったり さっぱりポテトサラダ ■

【4人分】

じゃがいも…………… 300g
塩…………… 少々
きゅうり…………… 1本(100g)
たまねぎ…………… 1 / 2個(80g)
プチトマト…………… 5個
♪マヨネーズ…………… 大さじ4
♪穀物酢…………… 大さじ2
♪砂糖…………… 小さじ1
♪こしょう…………… 少々

【作り方】

1. 茹でたじゃがいもに塩をひとつりする。
2. きゅうりは薄く輪切りにし、塩水に浸し10分おいてから軽く水気を絞る。玉ねぎは薄切り、トマトは小さめに切る。
3. じゃがいもにきゅうり、玉ねぎ、【♪】を加えてよく混ぜる。
4. トマトを加えて軽く混ぜる。

*お好みでゆで卵、ツナ、コーンなどを入れてもいいですね♪



定番のポテトサラダをひと工夫♪、マヨネーズの量を減らしてお酢を多めにする事で、後味がさっぱりポテトサラダです。マヨネーズ料理は、夏場はとくに傷みやすいので早めに召し上がってください！食中毒に気をつけて楽しくクッキングしましょう♪

人権学習 シリーズ 100

働きやすい職場

6月中旬、岩美町建設事業協同組合人権・同和問題研修会で加入企業の管理監督者二十数名と「人権感覚を基盤にした働きやすい職場」について研修する機会をいただきました。

ご存じのように『人権感覚』は、「人権の価値や重要性に鑑み、人権が守られることを肯定し、侵害を否定する感覚（「人権教育の指導の在り方」文部科学省）です。

また、『働きやすい職場』には、強制労働や人権侵害等はなく、誰もが個性を發揮しながら安心して就業している姿をイメージします。

さて、私たちは仕事を通して「生活に必要な収入を得る」だけでなく、「自らの能力發揮や社会貢献」という精神的充足感も重視しています。そして、こうした願いがある程度満たされる中で、誰もが「働きがい」を実感してきたものと思います。

その一方、性的嫌がらせや職場での権力・地位を利用したいじめ等、いわゆるハラスメントに関する被害や相談件数が年々増加している現実もあります。

こうした中、厚生労働省は今年1月30日にハラスメントを職場上の地位だけでなく、専門的な知識や人間関係などの職場内の優位性を背景に「業務の適正範囲を超えて精神的・身体的苦痛を与えたり職場環境を悪化させたりする行為」と定義し、該当しそうな行為を①身体的な攻撃②精神的な攻撃③無視や仲間はずれ④過大な要求⑤過小な要求⑥プライベートに立ち入ることの6つに類型化しました。

また、職場での日々の言動により誰でも加害者や被害者になることや個々の信頼関係の薄さに起因して上司（同僚）が部下（同僚）に対して不当行為を繰り返して行う中で、人間の尊厳を傷つけたり職場環境の悪化を招くことがハラスメントの特色です。しかし、社会的常識内なら職務遂行上の注意や叱責は必要であると、私は話しました。

要は、職場の誰もが日常生活を通して人権感覚を磨きながら、良好な人間関係や職場環境づくりに取り組む過程で、就業意欲の向上や働きがいの実感、さらには企業業績が高まるのではないのでしょうかと、私は結びました。（人権教育推進員）