

診療所  
待合室

外国人は  
「生卵」が苦手

保健課

外国人が食べられない日本食の上位に「生卵」があります。実は、卵を生で食べる習慣があるのは日本ぐらいといわれています。

誰もが知るアメリカ映画「ロッキー」では、大勝負に挑む主人公ロッキーが厳しいトレーニングをこなす、生卵を何個も食べるシーンがあります。日本人は「精力、パワーをつけるためだ」とすんなり受けとめる人が多いと思いますが、アメリカ人は「勝つために、そこまでやるか」と勝利にかける凄まじさを感じとる人が多かったようです。ロッキーを演じたS・スタローンは、映画への出演料とは別に、このシーンのみ特別契約とし、生卵を飲むたびに割り増し料金をもらっていたそうです。それほど生卵を食べることは、通常ありえないことなのです。

一般的には、卵の殻はサルモネラ菌という食中毒の原因となる菌が付いている、諸外国では食中毒の心配から、卵は加熱することが常識となっています。

日本では四方を海に囲まれ、気候

や地形の恩恵を受け、海の幸や山の幸も、その食材の種類が豊富です。また、水も河川が短く急流であり、きれいな水に恵まれています。これらのことから、季節の移ろいとともに新しい食材が得られたために、日本の料理では、素材の新鮮さが重視されてきました。こうして生まれたのが刺身などに代表される生食文化です。しかし、生で食べるためには、リスクの高い食材などもあり、これらには、しょうが・わさび・酢など抗菌作用のあるものを合わせるという知恵も身につけてきました。

さて、卵の話に戻りますが、日本で流通している卵は生食されることが多いので、食中毒の発生を予防する観点から洗浄・消毒し、賞味期限などの表示をつけたうえで販売されています。

このように安心して生食が食べられる工夫がされた卵ですが、安全に生の卵や半熟の卵料理を楽しむためにも消費期限内に使いきりましょう。なお、卵自体は消費期限を過ぎても、十分に加熱すれば食べることができまますので、消費期限をめどに使い切るとよいでしょう。

日本人は生ものを好みます。このため新鮮で、安心・安全なものをお卓に届けようと、生産者をはじめ関係者の品質管理への努力は日々続けられています。

こころの健康コーナー こころの健康に関連する内容を掲載します。

こころの健康カルタ：心の健康について正しい知識を持っていただき、より健康な町になることを願って作成しました

どうしてよいかわからないときは、専門機関に相談することも選択肢に入れてみてください。もし具体的に解決が難しい問題を抱えたとしても、誰かに苦しみ話し、聞いてもらうことで心が回復へ向かえば、難題解決の糸口が考えられるようになります。相談しにくい場合は家族や友人が相談することもできます。

こころの相談窓口

- 大山町役場保健課 0859-54-5206
- 西部総合事務所福祉保健局 0859-31-9304
- 鳥取県立精神保健福祉センター 0857-21-3031

いのちの電話

- 鳥取いのちの電話(毎日12時~21時) 0857-21-4343
- 鳥取いのちの電話〈鳥取県内発着のみ通話無料〉
- (毎月10日、20日、30日12時~21時) 0800-200-4344
- 自投予防いのちの電話〈無料〉(毎月10日 8時~翌日8時) 0120-738-556

自殺防止センター

- 東京自殺防止センター 03-5286-9090
- (毎日20時~翌日6時\*火曜のみ17時開始)
- 大阪自殺防止センター06-6260-4343(毎週13時~日曜22時まで)



(投稿くださった方) 愛育委員さん



(イラスト) 長谷川由美さん

(投稿者による説明)

友達がいないと心が元気になる

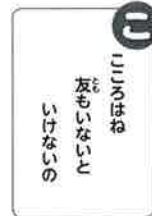
《一言コメント》

落ち込んだり、思い悩んだりして一人クヨクヨしていると、物事を悪い方にばかりにしか考えられないばかりか、時には、自分は何に悩んで、何をしたいといけないのかも分からなくなってしまいます。

そんな時は、思い切って友だちに話をしてみましょう。自分の気持ちを友だちに聞いてもらう、言葉にして口にするにより、自分の気持ちが整理できてきます。気持ちの整理ができると、何に自分が困っていて、何をしたいといけないのか、あるいは、何をしなくてもよいのか、少しずつ分かってきます。

心が元気になるために、友達は大切ですね。

鳥取県立精神保健福祉センター所長 原田 豊



(投稿くださった方) 花本 瑛里さん



(イラスト) 花本 瑛里さん

「こころの健康カルタ」の利用について

日々の暮らしの中で大切にしたい言葉や行動が読み札になっています。心の健康づくりの一環として、このカルタを保健課で貸し出しています。使い方も説明しますので各種会合、地域の行事に活用してみませんか？

詳細は右記問い合わせ先までご連絡ください。

<問い合わせ先> 保健課 ☎ 0859-54-5206